

# สวัสดีเชียงใหม่ Sawasdee CHIANGRAI

Travel | Lifestyle | Eat Out | Culture | People

vol. 1 issue 5 June 2012

## Chiangrai People

อาแป่ อาแม่อ

อาช้านักสู้ ผู้บุกเบิกทางไทย

## Chiangrai Check In

Cultural Diversity and Campfire  
at Five Tribes Long Neck Karen Village

## Chiangrai Artistic

「ブース」  
の芸術と生涯

# Chiangrai Ethnic

Free Copy



sawasdechiangraimag.com



# BE'S RESTAURANT



## THAI • SUSHI

## • NOODLE HOUSE

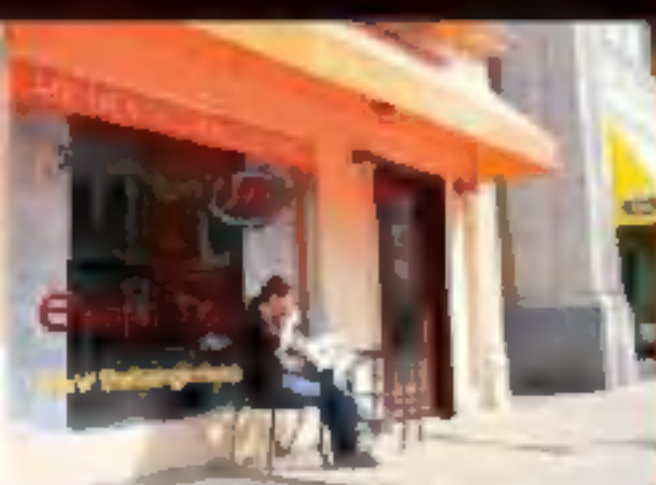
Bangkok Express Restaurant 11418 Montgomery rd, Cincinnati, OH 45249 Tel +1 513.530.0111

OPEN Mon - Fri: 11:00 AM - 3:00 PM, 5:00 PM - 9:00 PM, Sat: 11:00 AM - 2:00 PM,

2:00 PM - 9:00 PM, Sun: 12:00 AM - 9:00 PM

Downtown branch 12 W Court street, Cincinnati, OH 45202 Tel +1 513.384.2100

OPEN Mon - Fri: 11:00 AM - 3:00 PM



<http://www.thebangkokexpress.com>





# Baandam Gallery



## บ้านดำแกลเลอรี

สถานที่จัดแสดงผลงานศิลปะ: เสจัดจำหน่ายสินค้า  
ที่ระลึกของ อ.ถวัลย์ ดัชนี เช่น เสื้อยืด, กระเป๋า,  
ภาพพิมพ์, หนังสือ ฯลฯ โดยรายได้ทั้งหมดจาก  
สินค้าใช้จ่าย เพื่อเป็นกองทุนทุนบำรุงพิพิธภัณฑ์  
บ้านดำ แสพื่อนักเรียน นักศึกษาที่ขาดแคลน  
ทุนทรัพย์

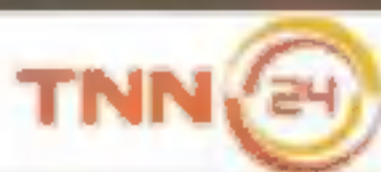
เวลาเปิดทำการ เปิดทำการทุกวัน เวลา 8.00 - 17.30 น.  
333 Moo 13 Nong-Lae, Muang, Chiang Rai,  
57100 Thailand.  
Tel. / Fax : (66) 53 - 776 - 333  
Mobile : (66) 81-673-1155  
[www.thawan-duchanee.com](http://www.thawan-duchanee.com)

### "คุยจริงใจ สโตร์หมอชัย"

รายการที่จะมาเป็นกระบอกเสียงให้กับเกษตรกร

โดยคุณหมอชัย อิศรงค์

ที่จะมาวิเคราะห์ด้านเกษตร และ SME แก้ปัญหาให้กับเกษตรกรด้านกฎหมาย  
ด้านการถูกเอาเปรียบของเกษตรกรไทยเพื่อการยกระดับเกษตรกรไทยสู่สากล  
รวมถึงบอกเล่าเรื่องราวต่างๆด้านเกษตร และ SME  
ถ้าคุณคือคนไทย ลูกหลานเกษตรกรไทย พลาดไม่ได้ ทาง TNN 24 เร็วๆนี้





## Sawasdee

ที่ดินแดนเหนือสุดในสยามชายแดนสามแผ่นดิน วันวานเคยเป็นที่หลบภัยจากสงครามและการเมืองของผู้อพยพจากประเทศเพื่อนบ้าน พวกเขาขอเพียง "ความสงบสุข" โดยแลกกับการปกป้องดูแลแนวเขตชายแดนเพื่อรักษาความสงบที่เราได้และมอบให้ ทุกวันนี้เราและเขาอยู่ร่วมกันอย่างสันติ พวกเขาเหล่านี้คือชาวไทยภูเขาที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงราย จังหวัดที่ได้ชื่อว่ามีกลุ่มชาติพันธุ์หลากหลายกว่าที่อื่นๆ ในประเทศ อาจเป็นเพราะเขตแดนรอยต่อระหว่าง 3 ประเทศ ไทย ลาว และพม่า การท่องเที่ยวของจังหวัดเชียงรายจึงมีมากกว่าแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ แต่ยังมีการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ทำให้จังหวัดเชียงรายมีเสน่ห์และแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ

... วันเวลาเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีใครอยู่กับที่ ...

ชนเผ่าในวันนี้ไม่ได้สวมชุดประจำเผ่าเพื่อแสดงตนต่อคนเรา แต่ความเป็นอัตตลักษณ์ปรากฏอยู่ในขนบของพวกเข และในวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละชนเผ่า บ้านที่เขาอยู่ อาหารที่เขากิน สิ่งที่เขาสนใจ และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำในทุกวัน

เรากำลังพูดถึง Chiangrai Ethnic เรื่องราวของกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอิทธิพลด้านการท่องเที่ยวของเชียงราย เป็นชาวไทยภูเขากลุ่มใหญ่ๆ ในจังหวัดอาข่า, ลาหู่, เมี่ยน, ม้ง, ลีซู และกะเหรี่ยง พวกเขาล้วนมีประวัติศาสตร์ของตนเอง และมีความสัมพันธ์กับคนในจังหวัดเชียงราย ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนผสมผสานวัฒนธรรมกันมานาน

ในบทสัมภาษณ์ของอาแป่ ชายชาวลาหู่ผู้หนึ่ง (ติดตามอ่านได้ในคอลัมน์ People) บอกว่า ชนเผ่าต่างๆ ถือเป็นสินค้าทางวัฒนธรรมที่มีส่วนสำคัญให้เชียงรายมีชื่อเสียงต่อไปในอนาคต เป็นสิ่งที่ทำให้เชียงรายแปลกและแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ วันนี้ชนเผ่าพยายามรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันเป็นเอกลักษณ์ของตนไว้โดยนำการท่องเที่ยวมาเป็นเครื่องมือบอกเล่า สืบสาน และทำให้คนรุ่นใหม่หันกลับมาดูแลรักษาประวัติศาสตร์อันยาวนานของบรรพบุรุษ เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่นำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

ระหว่างการพัฒนาวัฒนธรรมของชาว ethnic ในจังหวัดเชียงราย สิ่งสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยวคือ "ความรับผิดชอบและความเคารพ" ที่จะไม่รบกวน หรือทำความเสียหายแก่วิถีชีวิตของพวกเขา แต่มุ่งมั่นที่จะชื่นชม ศึกษา เรียนรู้ และเพลิดเพลินไปกับวัฒนธรรมชาติพันธุ์นี้

ขอให้เพลิดเพลินกับวัฒนธรรม ethnic อย่างมีวัฒนธรรมนะค่ะ

จิตนารณ พิรัชญา

Editor-in-Chief

### Owner

Sawasdee Chiangrai Media Group Co.,Ltd. บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด

สำนักงานเชียงราย 34/2 ถ.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมืองฯ จ.เชียงราย 57000 Tel. 081-818-9686, 089-747-5683

สำนักงานกรุงเทพฯ 82/144 อาคารวิจิตรไธสม์ ชั้น 5 หมู่ 8 ถ.รัตนวิเศษ ต.บางกระสอบ อ.เมืองฯ จ.นนทบุรี 11000

e-mail : sawasdeechiangraimag@gmail.com www.sawasdeechiangraimag.com



Sawasdee Chiangrai Magazine

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด

## Sawasdee CHIANGRAI team

Editor-in-Chief Jittanart Pichaiya จิตนารณ พิรัชญา

Assistant Editor Puriwat Boonnak ภูริวัต บุญนัก

Editorial Staff & Proofreader Rattikarn Jarountong รัตติกาล เจริญทอง

Art & Photo Director Nutnatee Manserat นัทธันที มณีรัตน์

Graphic Designer Taweewat Na Chiangmai ทวีวัฒน์ ณ เชียงใหม่

Columnist ว. วชิรเมธี, กระจำใจ, Mint, วิษณุชนก สุรพลพิชญ์,

General Manager Naishanan Maneerat ณัชชนันท์ มณีรัตน์

Sales & Marketing Director Songsakon T. Kitwiboon สรศักดิ์ กิจวิบูลย์

Public Relations Director Anchalee Tanong อัญชลี ทะนง

Public Relations Manager Yanin Tungboontina ญาณิน ตั้งบุญธินา

Client Service Manager Parnop Parkomkiat ปานพ ปากกรเกียรติ

Account Executive Utsanee Techapitu อุษณีย์ เตชะปิตุ

### Consultants

พระมหาสุเมธี วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี)

อุทอนา จิตตยธาวี ผอ. ท่าอากาศยานแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

บัณฑิต มณีรัตน์ ประธานสภาทนายความจังหวัดเชียงราย

สมจิตต์ มณีรัตน์

สมบุญ ธรรมลังกา

เบญจพร พิรัชญา

### Printed

ขอบพิมพ์ 14/1 หมู่ 11 ต.หนองบัว ต.รอบเวียง อ.เมืองฯ จ.เชียงราย 57000

โทร. 053-746756

### Distributor

บริษัท วัน พอร์ ซอล ซอนโกโนเซอร์ จำกัด 18/101 หมู่ 2 ต.จางวงศ์วาน ต.บางเขน

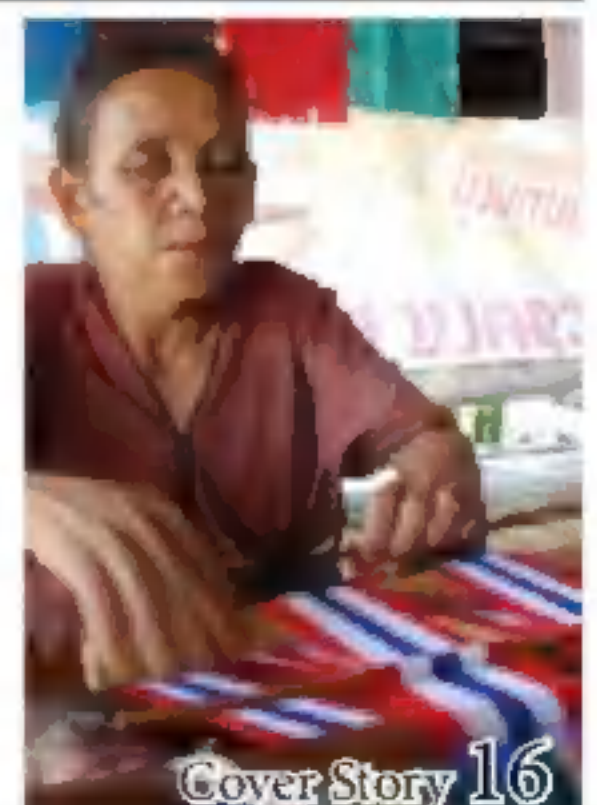
อ.เมืองฯ นนทบุรี 11000

## CONTENTS



People 30

- 6 Chiangrai Society | 10 Chiangrai Secret
- 12 Chiangrai Relaxing | 13 Chiangrai Artistic
- 14 Chiangrai Check In | 16 Chiangrai CoverStory
- 22 Chiangrai Delicious | 23 Chiangrai BitterSweet
- 24 Chiangrai Special | 26 Chiangrai Sweet
- 28 Chiangrai FreeSpace | 30 Chiangrai People
- 34 Chiangrai LastPage



Cover Story 16



# Contributors



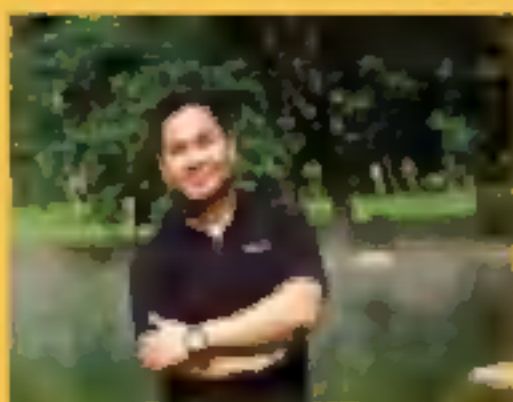
ว. วชิรเมธี

● แทบจะไม่มีใครในสยามประเทศที่ไม่รู้จักท่าน ว. วชิรเมธี พระนักคิดนักเขียน ที่มีพื้นเพ ณ เชียงของ เข้ามาร่ำเรียนปริยัติธรรมที่ วัดพระสิงห์ เชียงราย ก่อนจะย้ายไปฝึกปรีชาต่อที่วัดเบญจมฯ กรุงเทพฯ จนสำเร็จเปรียญธรรม 9 ประโยค ซึ่งถือว่าสูงสุดของการ ศึกษาด้านภาษาบาลี ● ปี พ.ศ. 2547 ท่าน ว. วชิรเมธี ได้เขียน หนังสือ “ธรรมะคิดปีก” ออกสู่สายตาประชาชน ซึ่งได้รับความนิยม อย่างล้นหลาม จากนั้น “ธรรมะหลับสบาย” และ “ธรรมะดื่บร้อน” ก็ตามออกมา ซึ่งเพียงช่วงเวลาไม่นานชื่อของ ว. วชิรเมธี ก็โด่งดังยิ่ง กว่าพุทธวงศาตลอดอกระหว่ จึงไม่แปลกที่ใครๆ จะเรียกขานท่านว่า “พระดารา” ● ปัจจุบัน ท่าน ว. วชิรเมธี ปักหลักสร้าง “ไร่บุญ ตะวัน” ที่เชียงรายนานแล้ว ให้เป็นสถานวิปัสสนาลากล และยังได้ก่อตั้งมหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และ ปฏิบัติธรรมสำหรับผู้คนทุกหมู่เหล่าอีกด้วย ● “ของฝากจากไร่บุญตะวัน” คือชื่อคอลัมน์ที่ท่านกรุณาจรดปากกาให้กับ สวัสดิ์ เชียงราย

● เธอบอกว่าไม่อาจที่จะเรียกตัวเองว่า นักเขียน เป็นได้แค่ นักชกเขียน ซอได้เขียน และจะดีใจที่สุดเมื่อมีคนอ่าน และคนอ่านได้รับสิ่งดีๆ มีความชื่นบานในหัวใจ ● กระจำใจ เป็นครูภาษาไทยด้วยใจรัก หลงรัก “ถ้อยคำ” ทุกคนที่อกใจ และ มีความสุขมากกับการสอนหนังสือ ● แม้เป็นพื้นเพอเล็ก ๆ ของหนังสือ แต่ฮิมใจที่ได้ร่วมสร้างสิ่งดีๆ ให้กับคนเชียงราย เปิด นครเชียงรายให้เป็นที่พักและรู้จักของคนบ้านอื่นเมืองอื่น เพราะรักคนเชียงรายและเมืองเชียงราย ● กระจำใจ เห็นชายที่จะ บอกนามจริง แต่ด้วยน้ำใจจริง จึงขากลวาระคนอ่านด้วยการบอกว่า กระจำใจ – ครูเบญจพร พิธีธยา สอนภาษาไทย ที่ โรงเรียนสาลิมศิริวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



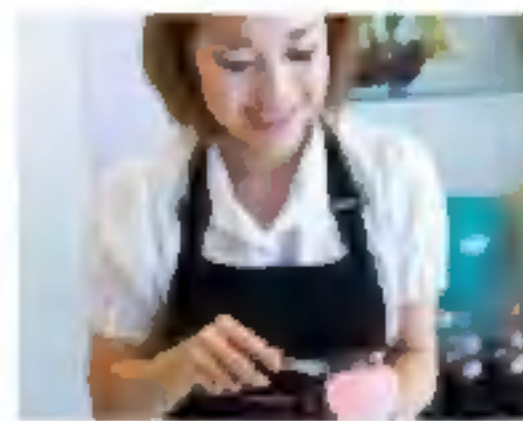
กระจำใจ



วิษณุเชนทร์ สุรพลพิเชษฐ์

● เกิดที่เมืองไทย แต่ไปเติบโตในต่างแดน หลายๆ ประเทศ เนื่องจากต้องติดตามมารดาซึ่งเป็นนักการทูต ไปประจำการใน ประเทศต่างๆ ประสบการณ์การใช้ชีวิตจึงมีหลากหลาย ที่น่าทึ่งก็คือ ตอนอายุ 15 ปี เขาได้มีโอกาสไปเที่ยวจังหวัดต่างๆ ในเมือง ไทยมากถึง 71 จังหวัด ● วิษณุเชนทร์หลงใหลในชมศิลปะและวัฒนธรรมด้านนาเชือกมาก ๆ ถึงขนาดเคยไปเรียนรู้การชานตัวอักษร ด้านนาเชือกกับพระสงฆ์ทางเหนือมาแล้ว ● วิษณุเชนทร์เคยทำงานที่โครงการพัฒนาคลอง จังหวัดเชียงราย นั่นเองจึงทำให้เขาหลงรัก เชียงรายจนรู้สึกเหมือนเป็นบ้านหลังที่สองเลยทีเดียว ● ปัจจุบัน วิษณุเชนทร์ฯ เป็นนักการทูต ทำงานที่กระทรวงการต่างประเทศ ทว่าความรักในการเดินทางและท่องเที่ยวยังเต็มเปี่ยมมีเลื่อมคลาซ เขายังคงหาเวลาเดินทางไปเยือนจังหวัดต่างๆ และสถานที่ ท่องเที่ยวทางธรรมชาติอยู่สม่ำเสมอ

● มิน คือชื่อเล่นของ ญาณิน ตั้งบุญธินา หญิงสาวหน้าตาบ๊องบ๊วน่ารักราวตุ๊กตา เรียนจบวิชาการแพทย์จากมิลล ไม่มีใครเชื่อ ว่าเธอจะชอบอะไรทั้งนี้ที่เรียนมา 4 ปี เพื่อเอาดีด้านการทำขนมฝรั่ง ● มินหลงรักการขนมตั้งแต่เริ่มจำความได้ จึงไม่แปลกที่เธอ จะบอกใครต่อใครว่า ความฝันสูงสุดในชีวิตนี้คือ การเปิดร้านขนม ● ในวัยเด็ก มินเริ่มทำขนมจำพวกคุกกี้ แล้วก็บังคับให้คนรอบ ข้างชิม ● เมื่อเรียนจบมีนั้จึงเริ่มต้นทำขนมอย่างจริงจัง จังๆ แต่กว่าขนมแต่ละอย่างจะออกมาได้อย่างใจคิด ต้องใช้เวลาของมิด สองถูกช่วนานหลายนาน บางสูตรใช้เวลาร่วม 2 ปี! ● ปัจจุบันมีนั้เป็นเจ้าของร้านขนมแสนอร่อยชื่อ Patisserie Eliza ตั้งอยู่บน ชั้น 2 เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย ● คอลัมน์ Chiangrai Sweet คือการบอกเล่าเรื่องราวและสูตรการทำขนมที่เธอตั้งใจและเรียนรู้ มาด้วยตัวเองชนิดไม่มีเม้ม! เพื่อผู้อ่าน สวัสดิ์ เชียงราย โดยเฉพาะ



Mint

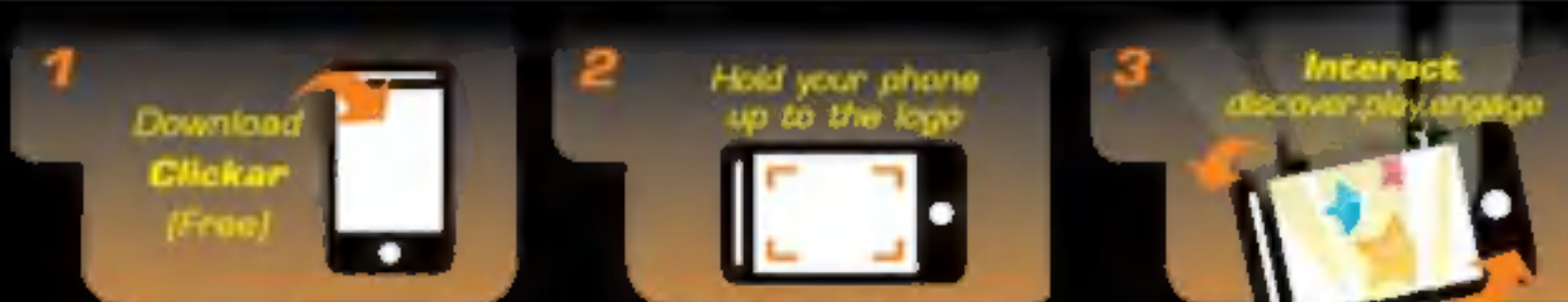
@lickar

โลกเสมือนผสานโลกจริง

AR หรือ Augmented Reality คือเทคโนโลยีที่ผสานโลกความเป็นจริงกับโลกเสมือนไว้ด้วยกัน ผ่านอุปกรณ์อย่าง แท็บเล็ต, กล้องมือถือ, คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงซอฟต์แวร์ต่างๆ ทำให้ภาพที่มองเห็นเป็นแบบ 3 มิติ ซึ่งเป็นวิธีใหม่ในการเข้าถึงข้อมูล ปัจจุบันผู้คนคุ้นเคยกับ search engine แต่ยุคสมัยกำลังจะเปลี่ยน เมื่อมีการใช้ AR แพร่หลายมากขึ้น

จุดเด่นของ AR คือทำให้ได้ข้อมูลเฉพาะเจาะจงมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คุณจะรู้ได้ทันทีว่ามีร้านอาหารใดบ้างอยู่ละแวกใกล้เคียง มีคำวิจารณ์ใดบ้างที่ผู้ใช้คนอื่นๆ พูดถึง มีโปรโมชั่นอะไรบ้าง มี Wi-Fi ฟรีไหม รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ที่น่าสนใจ ข้อมูลทั้งหมดนี้จะแสดงขึ้นทันทีที่ใช้ AR

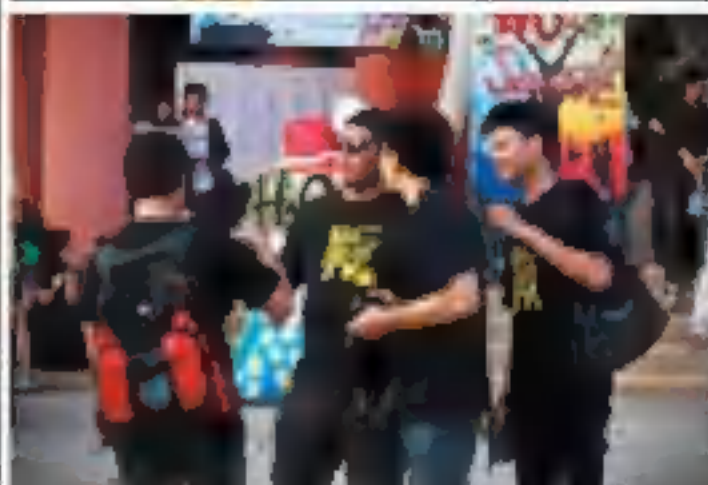
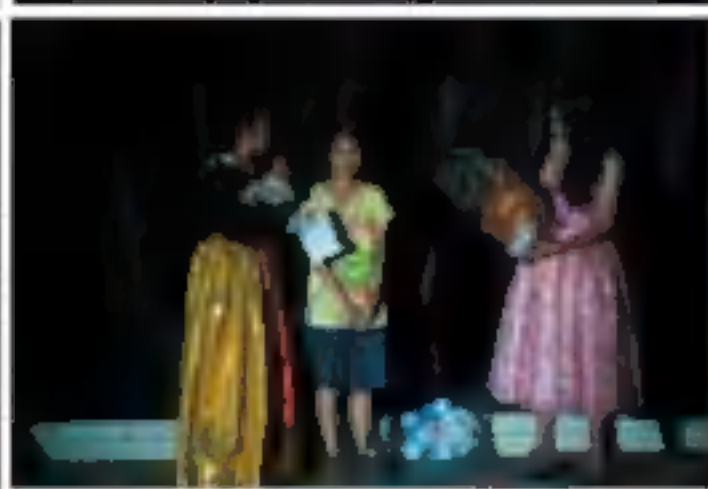
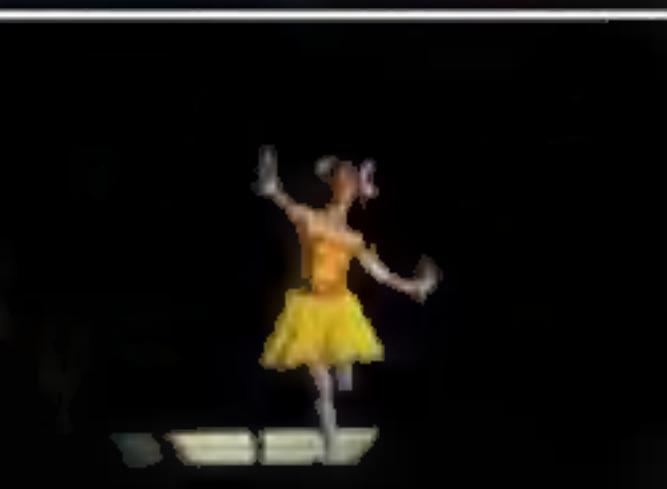
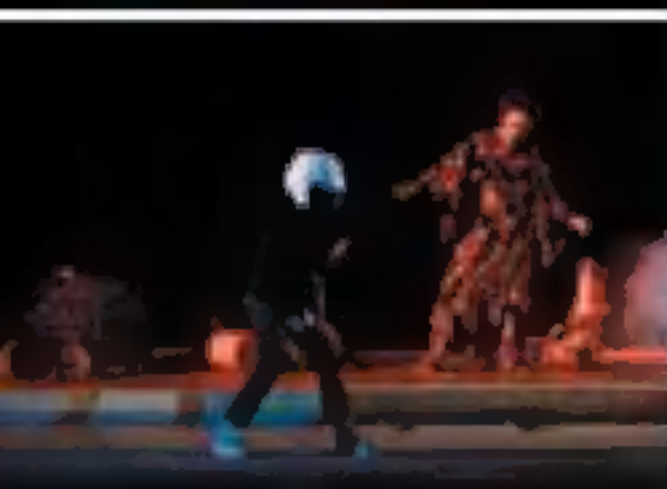
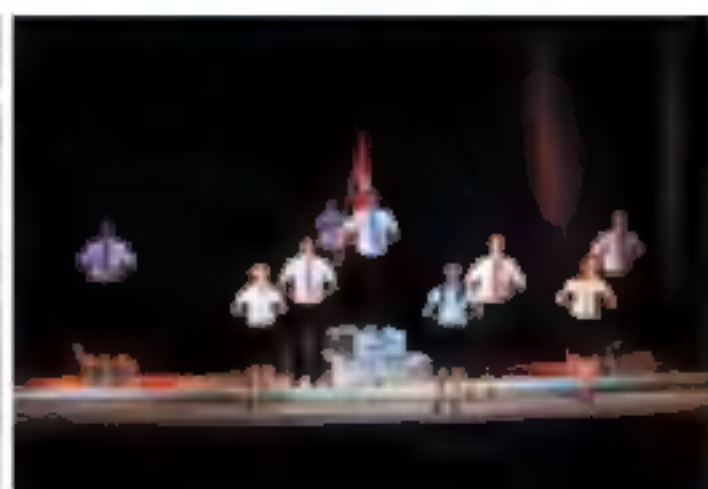
AR จะทำให้ทุกอย่างง่ายและสนุกมากขึ้น ตั้งแต่การเล่นเกมไปจนถึงการท่องเที่ยว ซื่อปั้งไปจนถึงอุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ นอกจากนี้ในอนาคต AR จะถูก นำไปใช้ในสาขาอาชีพต่างๆ มากขึ้น เช่น ในวงการแพทย์ จะสามารถมองเห็นผลแลปทาบกับหุ่นตัวคนไข้ได้เลย ทำให้การมองเห็นผลแลปทาบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมองเห็นภายใน ของร่างกายคนไข้ ทำให้การตรวจวินิจฉัยได้ละเอียดยิ่งขึ้น Ori Inbar บรรณาธิการของบล็อก The Games Affresco กล่าวไว้ว่า ความมหัศจรรย์ของ AR คือการนำโลกทั้งสองรวมไว้ด้วยกัน โดย ว่างโลกหนึ่งไว้ด้านบนอีกโลกหนึ่ง ามันเป็นที่สุดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องเฉพาะกับสภาพแวดล้อมและตัวบทันทีกัน ภายในสิบปีนี้ ทุกคนจะใช้ AR สัมผัสโลกในรูปแบบที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น



www.clicknect.com



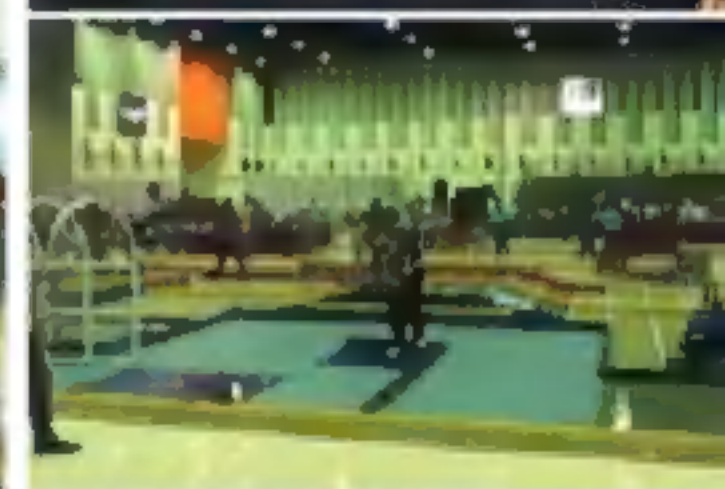
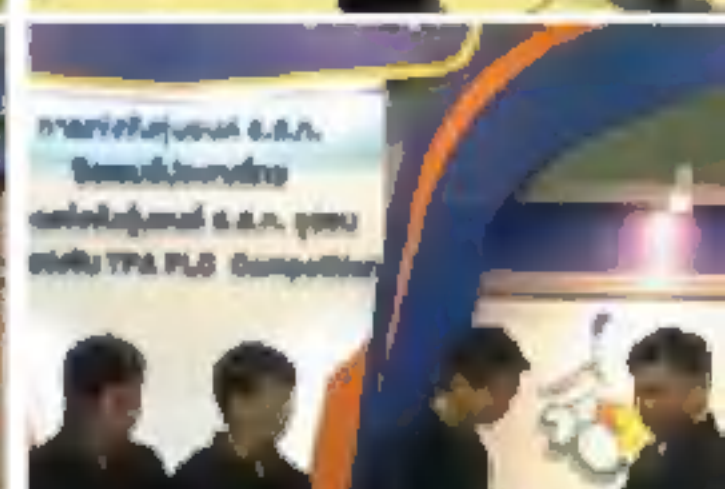
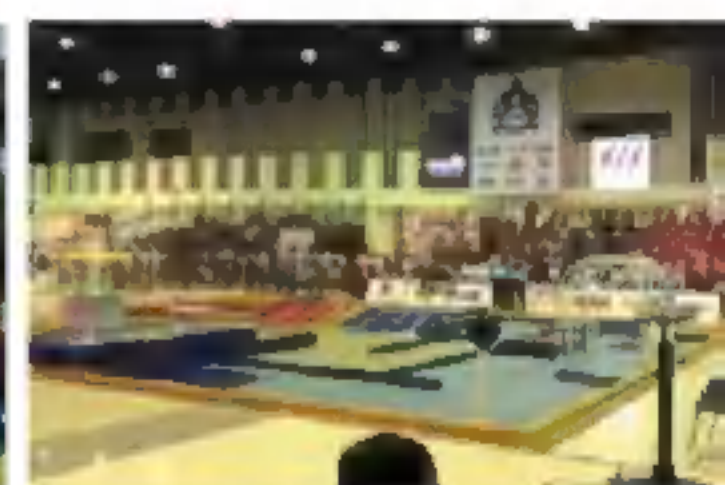
# Chiangrai Society



**12/05/55**

ละครเวทีเวทีไรต์โชว์ Ho ครั้งที่ 21 "Season"  
โดยชมรมนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงราย

@หอประชุมใหญ่โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย



**19-20/05/55**

ม.ราชภัฏเชียงรายได้รับรางวัลเทคนิคยอดเยี่ยมจาก  
งานแข่งขันหุ่นยนต์ ส.ส.ท ชิงแชมป์ประเทศไทย  
ระดับอุดมศึกษาปี 2555 @MCC Hall  
เดอะมอลล์ บางกะปิ กรุงเทพฯ





**18/05/55**

งานกิจกรรมการมอบของขวัญเหลือ  
ลูก้าธนาคารออมสิน  
@อำเภอแม่สาย



**28/05/55**

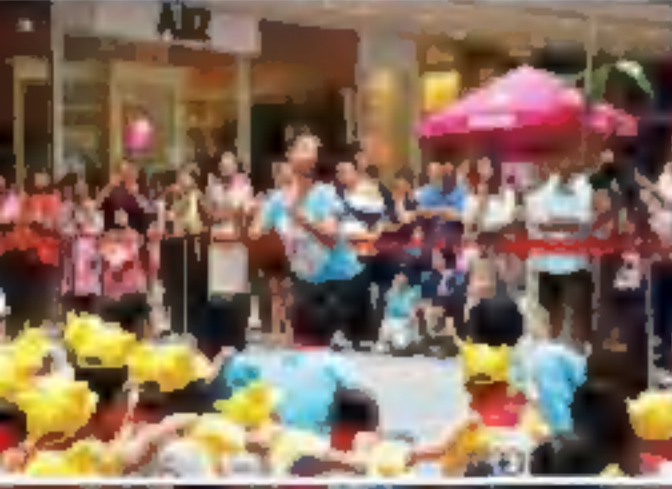
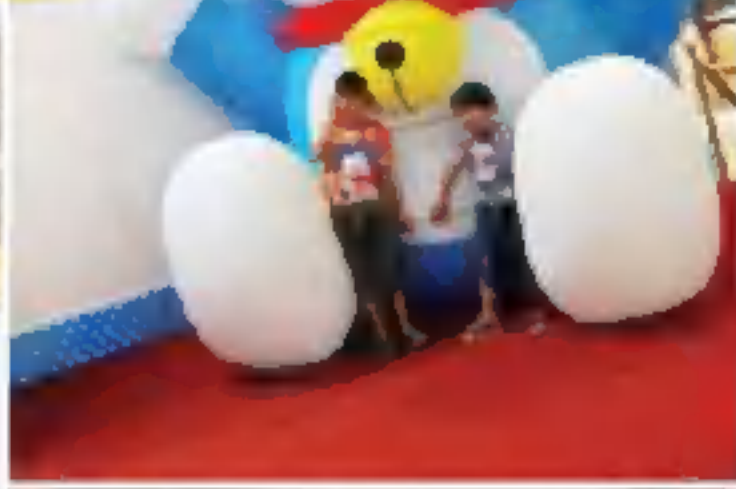
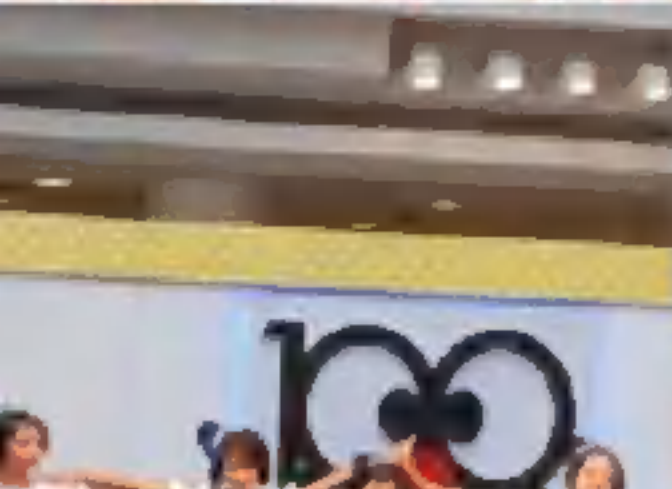
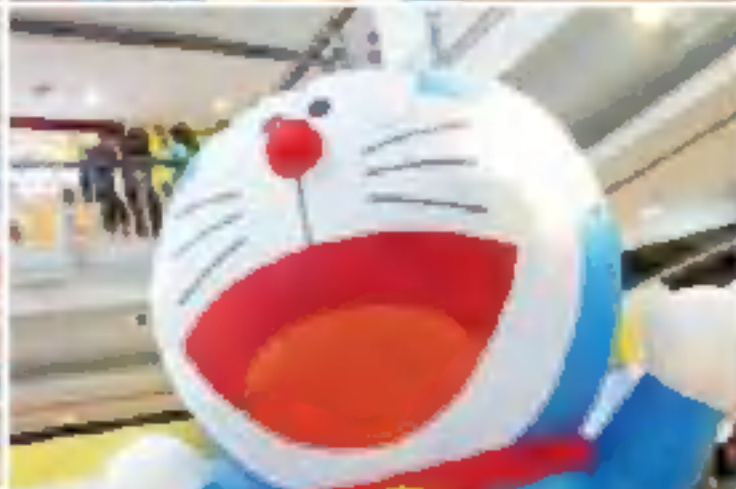
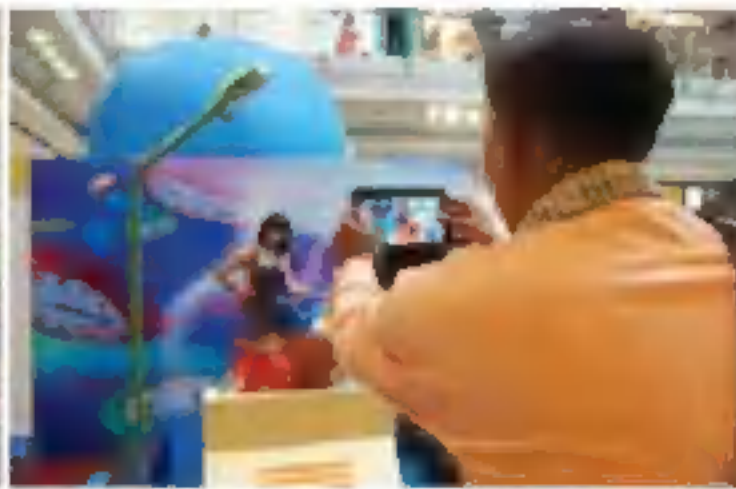
งานอบรมโปรแกรมบัญชีสำหรับสถาบันการเงินชุมชน  
สนับสนุนโดย ธนาคารออมสิน  
@องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



**01/06/55**

Star Road Show  
Meet & Greet กับนักแสดงนำจากภาพยนตร์เรื่อง  
I MISS U รักจันอย่าคิดถึงจัน  
@ Central Plaza Chiangrai





## 02-03/06/55

100 years before the birth of Doraemon

@ Central Plaza Chiangrai



## 05/06/55

"รักษ์พลังงานรักษ์สิ่งแวดล้อมโลก"

วันสิ่งแวดล้อมโลก @ชุมชนบ้านปางสา

ต.ป่าตึง อ.แม่จัน จ.เชียงราย





# สบันงาชนโตก

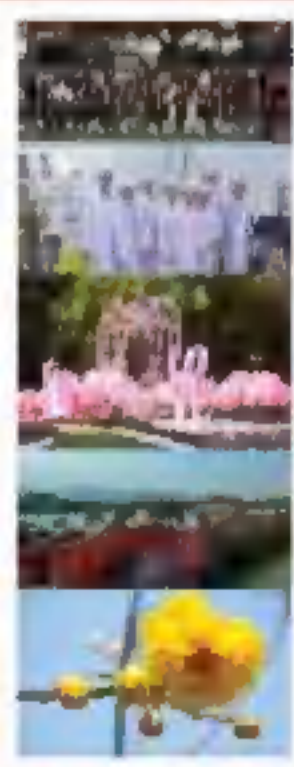
“ยืนตี่ยั้งแล้วแขกแก้วมาเยือน”

ฟิงดนตรีสบายๆ ดั้มด้ากับรสชาตอาหาร  
และเครื่องดื่มนานาชนิด  
บรรยากาศสบายๆ เป็นกันเอง



226/50-55 ถ.สันติสุขน้อย ซอย 6 ต.รอบเมือง อ.เมือง  
เชียงราย 57000  
โทร. 053-712290, 053-716440, 053-711869  
www.sabun-nga.com

เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00 น. - 23.00 น.  
ดนตรี สะล้อ ซอ ซึง เริ่มบรรเลง 19.00 น.  
การแสดงเริ่ม 19.30 น. - 20.30 น.



ก้าวแรก...ก้าวที่มั่นคง  
ก้าวที่สำคัญ...แห่งการเป็น

ตนบถนพระราชา ขั้วบถนแผ่ขติข

The People's University

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

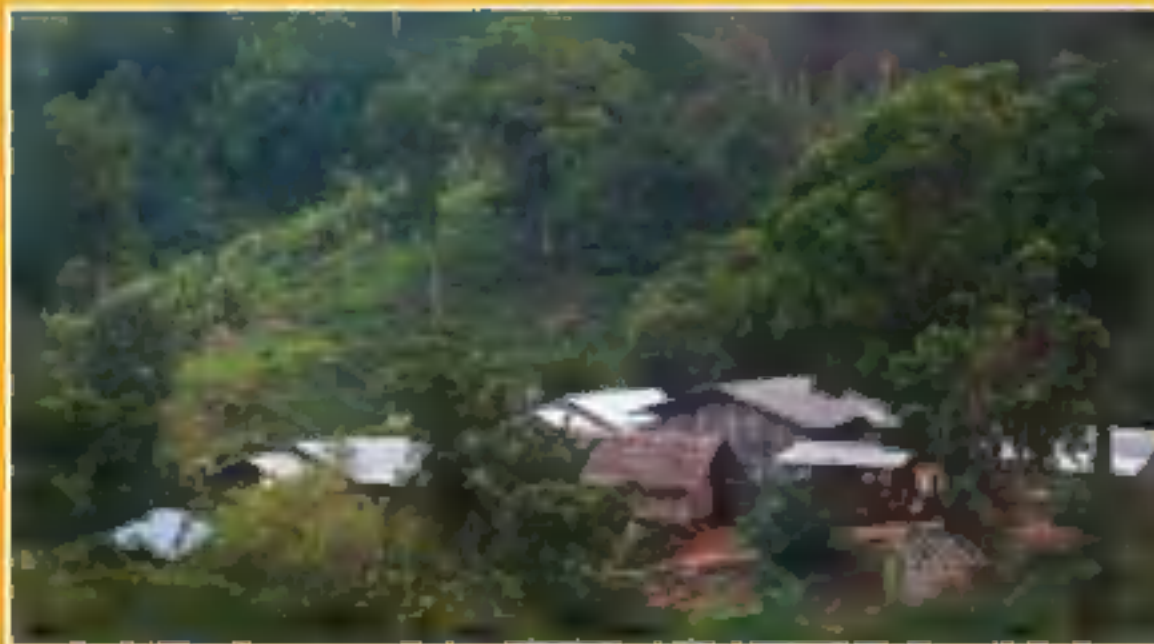
<http://www.cru.in.th> , t. +66(0)53 776 000 , f. +66(0)53 776 001



## ตำนานดวงดาวบนดอยปู่ไข่

เรายืนอยู่บนลานกว้าง บนยอดดอยที่โอบล้อมด้วยภูเขาป่าต้นน้ำ ด้านล่างเป็นหมู่บ้านลาหู่ ที่อพยพมาจากมองโกเลียเมื่อ 200 ปีก่อน - "ดอยปู่ไข่" ตั้งตามชื่อของนายปู่ไข่ มูเรอ ผู้นำหมู่บ้านลาหู่ในขณะนั้น ปัจจุบันเขาคือชาวลาหู่อายุ 100 ปี ผู้อาวุโสที่สุดในหมู่บ้าน

บนจุดชมวิวดอยปู่ไข่ เมื่อก่อนเคยเป็นพื้นที่สาธารณะ เป็นป่ากล้วยของคนในหมู่บ้าน จนเมื่อปี พ.ศ. 2553 เทศบาลนครเชียงรายเข้ามาปรับปรุงพื้นที่บริเวณนี้ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว มีบริการที่พักแบบกางเต็นท์ บนยอดดอยที่มีอากาศเย็นตลอดทั้งปี มีจุดชมวิวยามทะเลหมอกยามเช้า และชมดาวบนดิน - แสงไฟจากเมืองเชียงรายยามค่ำคืน



ว่ากันว่าโลกของเราเคยมีดวงจันทร์สองดวงที่ไม่เคยแยกห่างจากกัน แต่ดวงหนึ่งหลงไหลในแสงเจิดจ้าของดวงอาทิตย์ จึงเลื่อนตัวตามไปและแยกออกมาในที่ลุด ดวงจันทร์อีกดวงวิ่งตามหาไปทุกหนทุกแห่งแต่ก็ไม่พบ มันจึงตัดสินใจระเบิดตัวเอง เพื่อให้ชิ้นส่วนเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นกระจายตัวตามหาดวงจันทร์ที่หายไป เศษเล็กๆ เหล่านั้นปลั่งประกายแสงที่เหลืออยู่น้อยนิดเพื่อส่งให้ถึงดวงจันทร์ที่หายไป เป็นแสงพร่างพรายเต็มท้องฟ้า คืนที่ดวงจันทร์จรัสแสงมากที่สุด คืนนั้นท้องฟ้าไร้ดวงดาว แต่หากมีเมฆลอยบดบังดวงจันทร์จนหมดสิ้น คืนนั้นเราจะได้เห็นดวงดาวทอแสงเต็มท้องฟ้า

คำคืนในฤดูฝนบนจุดชมวิวดอยปู่ไข่ เมฆฝนลอยอยู่เต็มฟ้าไร้เงาของแสงจันทร์ที่หลงไหลในแสงของดวงอาทิตย์และแสงของดวงดาวบนท้องฟ้าที่ส่งถึงดวงจันทร์ที่หายไป แต่ในเวลานี้เราได้เห็นแสงไฟจากตัวเมืองเชียงรายทอประกายระยิบระยับราวกับดาวบนดิน การที่ปู่ไข่เลือกอพยพชาวลาหู่มาตั้งรกรากบนดอยนี้ อาจเป็นเพราะค้นพบความลับอันสวยงามของสถานที่ที่นี้ไม่เคยไปด้วยพลัง ของธรรมชาติ มีลมจากยอดดอยที่พัดเย็นตลอดทั้งปี

มีป่าต้นน้ำชั้นอุดมสมบูรณ์ และมีวิวที่สงบสุข เรียบง่าย เป็นเอกเทศจากความวุ่นวายใดๆ ห่างจากความเจริญของแสงไฟในเมืองเชียงรายเพียง 15 กิโลเมตรเท่านั้น

ดอยปู่ไข่ ตั้งอยู่ที่หมู่ 13 บ.หัวฝาย ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย มีบริการที่พักแบบกางเต็นท์และโฮมสเตย์ พร้อมกิจกรรมท่องเที่ยวเดินชมป่าต้นน้ำบนดอยเสือขาม้า

## ดอย·ปู่·ไข่にある星の伝説



私たちが山頂の平地に立っている。ここは山と水源である森に囲まれ、下に200年前にモンゴルから引っ越してきた人々の村がある。その村の名前は『ラフ』(Lahu)と呼ばれ、この山頂の名前も当時の村長の名前から名づけられ、『ドイ・ブー・カイ』と言う山頂になった。「ドイ」は山頂の意味で、「ブー・カイ」その村長の名前である。現在の「ブー・カイ」はもう100歳になって、村の一番年上の男性の高齢者である。

ドイ・ブーカイのビューポイントの上は村のバナナ牧場であったが、2010年にチェンライ市当局はここを開発し、テントサービスなどを用意して、夜の町の光と朝の雲海が見られるビューポイントのある観光地になった。

ある伝説によると、我々の地球は二つの月が持っていた。しかし、ひとつは太陽の光に憧れてきて、太陽に地下付くように流れて、もう一つの月から離れてしまった。そして、離れられた月はどこまで探しても全然見つけれない。結局自分を爆発して、ばらばらの破片になった。その何百万個もある破片は自ら光を光って、太陽に追った月が見えるように今まで夜空でピカピカ光っている。月が明るく光る夜は星の光が全然見えないが、月の光がない夜なら星の光もいっぱい見えるでしょう。

梅雨の夜、ドイ・ブー・カイのビューポイントにて、空は雨雲が沢山浮いていて、太陽の光に憧れる月の光でも、それらの星の光でも見えない夜である。しかし、チェンライの町からの光はまだ見える。地面の星のように輝いている。ブーカイがここに引っ越ししてきて、ここで村を作った理由はたぶん、自然にある美しさが感じたわけでしょう。冷静な生活は現在でもこの涼しい山頂で進んでいける。

by coffeehead



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
เทศบาลตำบลบ้านดู่  
โทรศัพท์ 053 - 703653 หรือติดต่อ  
ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านปู่ไข่  
คุณสิทธิพร นัญญาวาที (ทอ)  
โทรศัพท์ 087 - 1582534

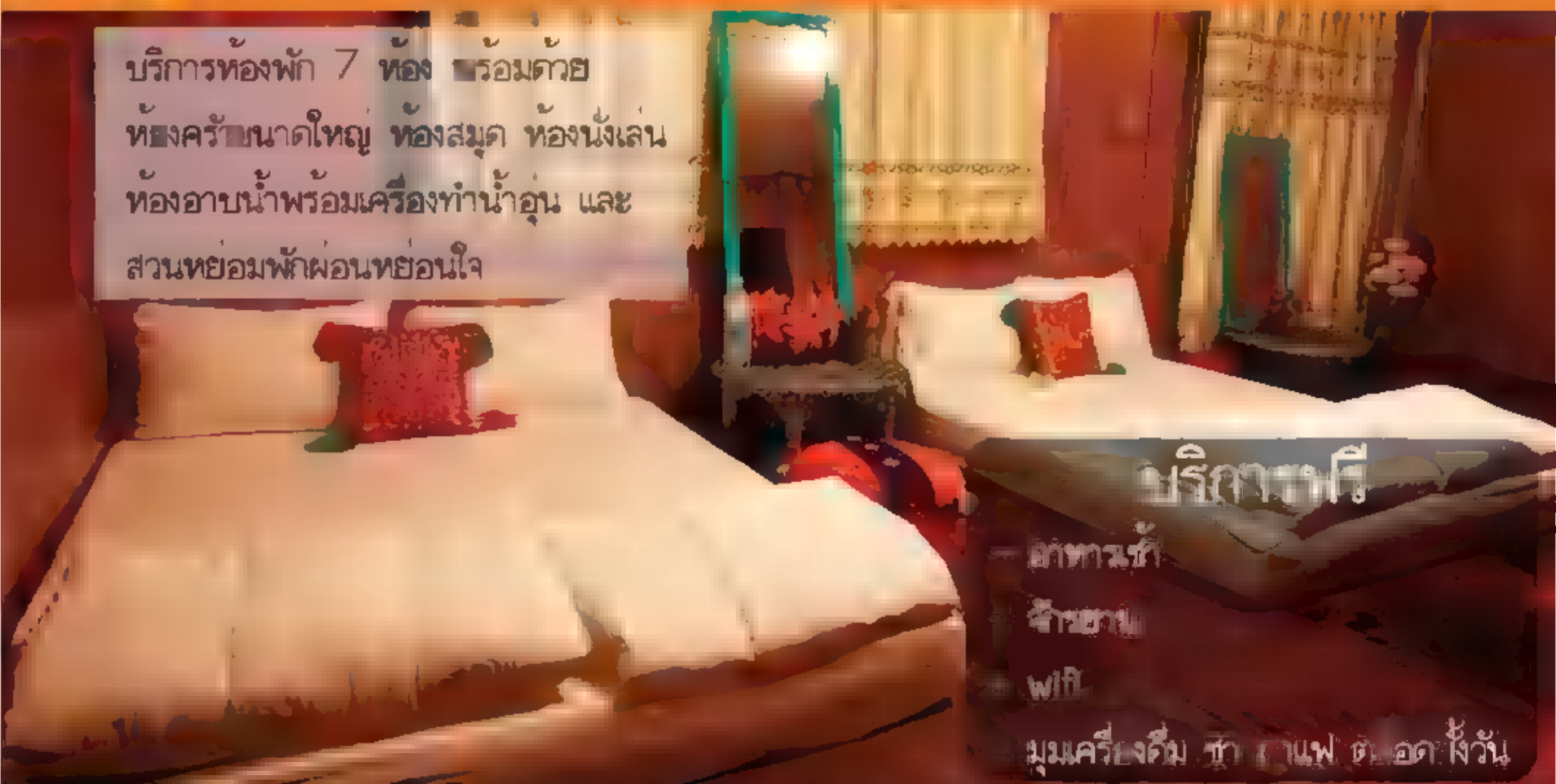




Chezmoi Homestay

โฮมสเตย์วิถีชีวิตบ้านล้านนา

บริการห้องพัก 7 ห้อง พร้อมด้วย  
ห้องครัวขนาดใหญ่ ห้องสมุด ห้องนั่งเล่น  
ห้องอาบน้ำพร้อมเครื่องทำน้ำอุ่น และ  
สวนหย่อมพักผ่อนหย่อนใจ



บริการฟรี

อาหารเช้า

จักรยาน

wifi

มุมเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ดอกรั้ววัน



**Chezmoi Handicraft & Homestay**

34/2 moo 15 Sankhongnoi Rd., Robwang, Muang, Chiang Rai 57000

tel. 089-7475683, 080-4444579, 089-1485257

[www.chezmoimyhome.com](http://www.chezmoimyhome.com)

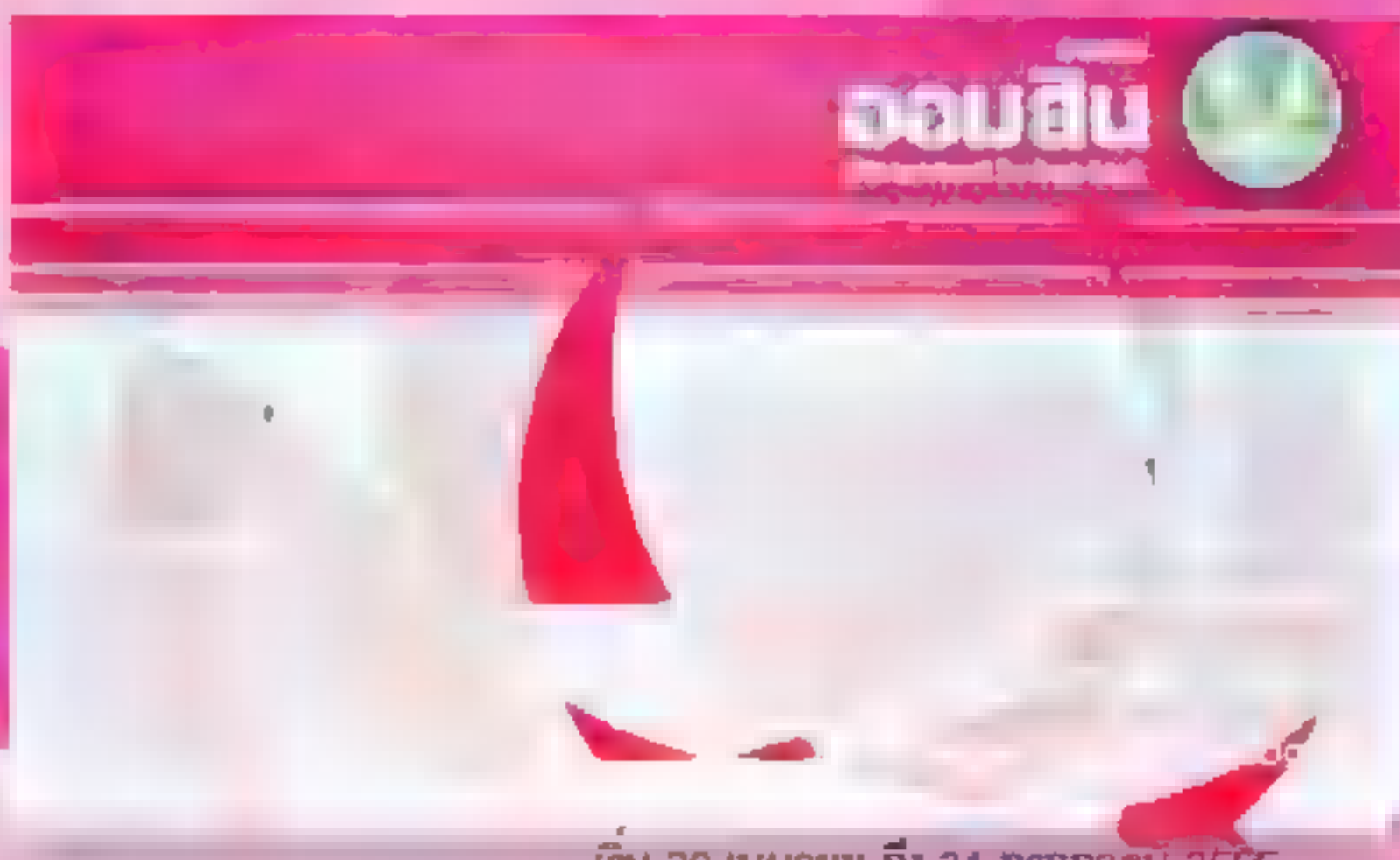
email : [chezmoimyhome@gmail.com](mailto:chezmoimyhome@gmail.com)

facebook : [chezmoimyhome](https://www.facebook.com/chezmoimyhome)



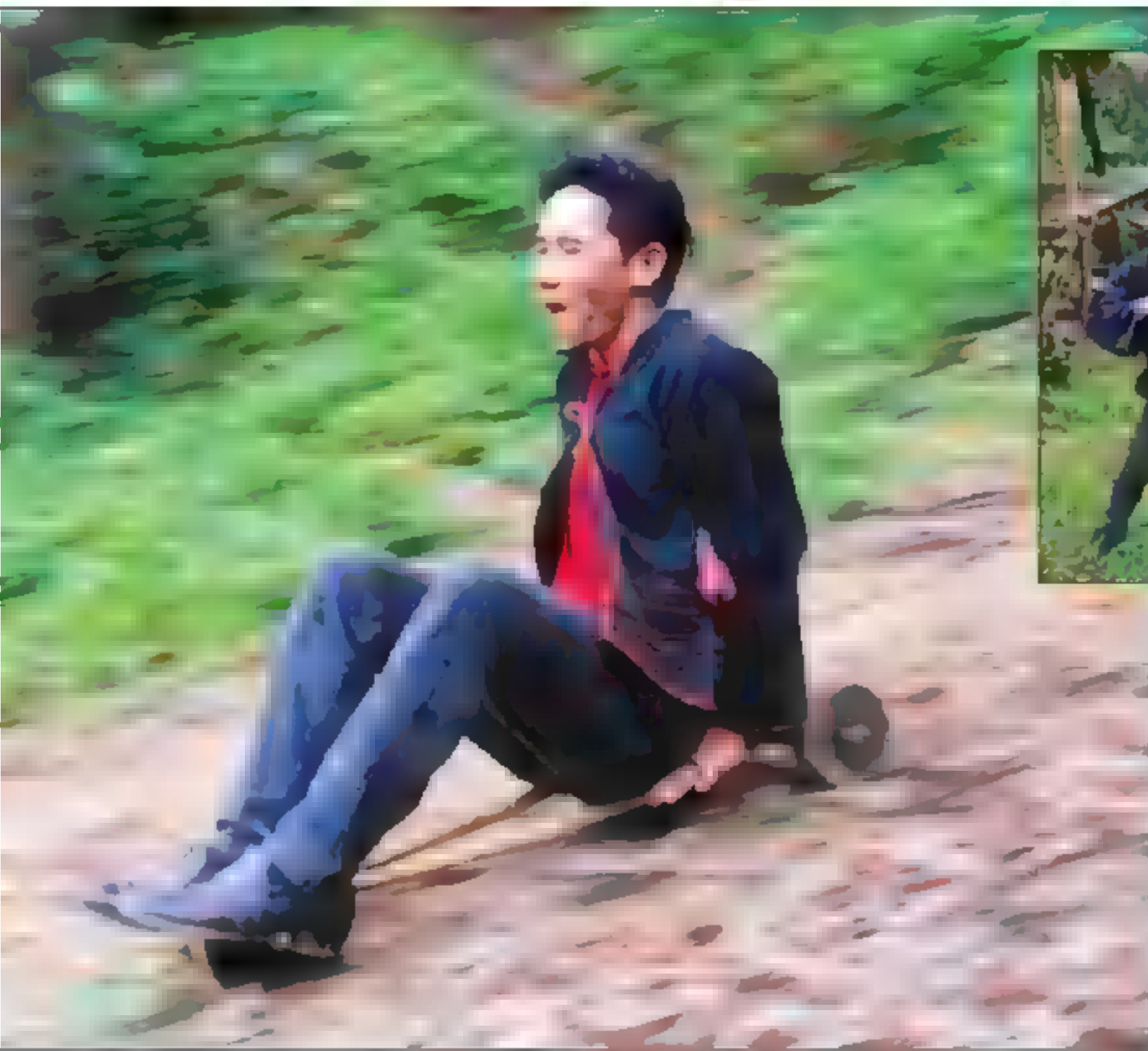
เงินฝากเมื่อรับรูปแบบใหม่  
ทำนัดดอกเบี้ยสูงถึง 3% ต่อปี  
ให้คุณได้เก็บออมและมีเงินใช้จาย  
หมุนเวียนตลอดเวลา

**เงินฝากเพื่อเรียก  
พิเศษ 11 เดือน**  
ดอกเบี้ย 11.11%



เริ่ม 20 เมษายน ถึง 31 กรกฎาคม 2555





## โกคาร์ตภูเขา

สามล้อสันไถ บ่อนกลับใบสู่วัยเยาว์

เมื่อเรารู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันนี้ช่างวุ่นวายและเต็มไปด้วยความเครียด การได้มีโอกาสไปพักผ่อนและเล่นของเล่นที่เราเคยเล่นในวัยเด็กนั้นเป็นสิ่งที่ดีมาก

ที่พิพิธภัณฑ์อาข่าที่ไม่แตกต่างจากพิพิธภัณฑ์ทั่วไปตรงที่เราสามารถมีส่วนร่วมและสนุกสนานไปกับขบวนการเล่นของอาข่าที่ไม่ได้มีไว้เพียงดูโชว์ แต่สามารถนำมาเล่นได้ ชาวอาข่าเรียกขบวนเล่นนี้ว่า "กาคำ" หรือสามล้อภูเขา ประดิษฐ์โดยฝีมือ อาแม ผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์อาข่า

อาแมเล่าว่า สมัยก่อนสามล้อภูเขาทำหน้าที่การพัดประโชชน์ สามารถบรรทุกของ เป็นยานพาหนะ หรือแม้กระทั่งสร้างความบันเทิง โดยอาแมจะอย่างหลังเป็นที่ยอมรับมากในหมู่เด็กชาวอาข่า อาแมว่าก็น่าสนใจเพราะมันเล่นง่าย ๆ สนุก เพิ่มความสนุกสนานด้วยการทำขบวนแข่งกัน สนุกง่าย ๆ ใครไปใกล้ที่สุดเป็นผู้นำนะ

ความสนุกสนานในการเล่นสามล้อภูเขาเริ่มต้นจากประติมากรรมโดยการเลือกไม้เนื้ออ่อนเพราะดีดง่ายและน้ำหนักเบา นำมาประติมากรรมเป็นรูปสามเหลี่ยม มีล้อด้านหน้า 1 ล้อ และด้านหลังอีก 2 ล้อ ข้างขวาทำจากไม้ไผ่เหลาเป็นวงกลม เพิ่มลูกไม้เข้าไปตรงกลางเพื่อเพิ่มความเร็วอีกเท่าตัว นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์เสริมพิเศษ นั่นคือแป้นกดไม้มีลักษณะคล้ายขางจาวบีที่นำมาใช้ขึงหรือขึงแล้วทำให้ล้อ เป็นเหล็กที่ช่วยให้สามล้อของคุณวิ่งไปได้ไกล ๆ

วิธีเล่นก็ง่ายแสนง่าย แค่สามล้อภูเขาขึ้นไปยังเนินสูง ยิ่งสูงเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มความท้าทายและความหวาดเสียว นั่นก็เพราะขบวนสามล้อภูเขา มีน้ำหนักของขบวนที่ไม่น้อยเลยทีเดียว ถ้าทำน้ำหนักขบวนมากเกินไปก็อาจจะทำให้ล้อหลุดได้ เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ในพิพิธภัณฑ์อาข่าที่รอให้คุณไปสัมผัส อาทิ ไม้ธอง (หม้อหุง), ยิงหนังสติ๊ก, ได้จับข้าว เป็นต้น

ในวันที่ต้องการความผ่อนคลาย ลองหาโอกาสมาเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อาข่า จะมาเที่ยวคนเดียว หรือชักชวนเพื่อนฝูงมาผ่อนคลายปลดปล่อยความเครียด ให้ความสุขใจกลับคืนมาอีกครั้งได้ที่นี่ ... พิพิธภัณฑ์อาข่า



### Mountain Tricycle Slide back to days of youth

When we feel lost in the world as adults, burdened with heavy duties and responsibilities, recalling childhood memories in the playground full of playthings is indeed a splendid escape from present. If you miss those good old days, we invite you to relax at "Akha Museum" at Huay Kaew Village, an extraordinary museum that has not only "DO TOUCH" signs, but also "DO PLAY" and "DO ENJOY"

Apart from giving knowledge about Akha lifestyle, culture and traditions through objects exhibited, what is distinct here is that visitors can play and enjoy playthings and toys of Akha tribe in the museum. One of the creations is "Ga-Kha" or a mountain tricycle which Mr. A-Mae, the founder of Akha Museum, explained to us that besides being a vehicle, a Ga-Kha can also be a plaything for children, who love to challenge one another in Ga-Kha races.

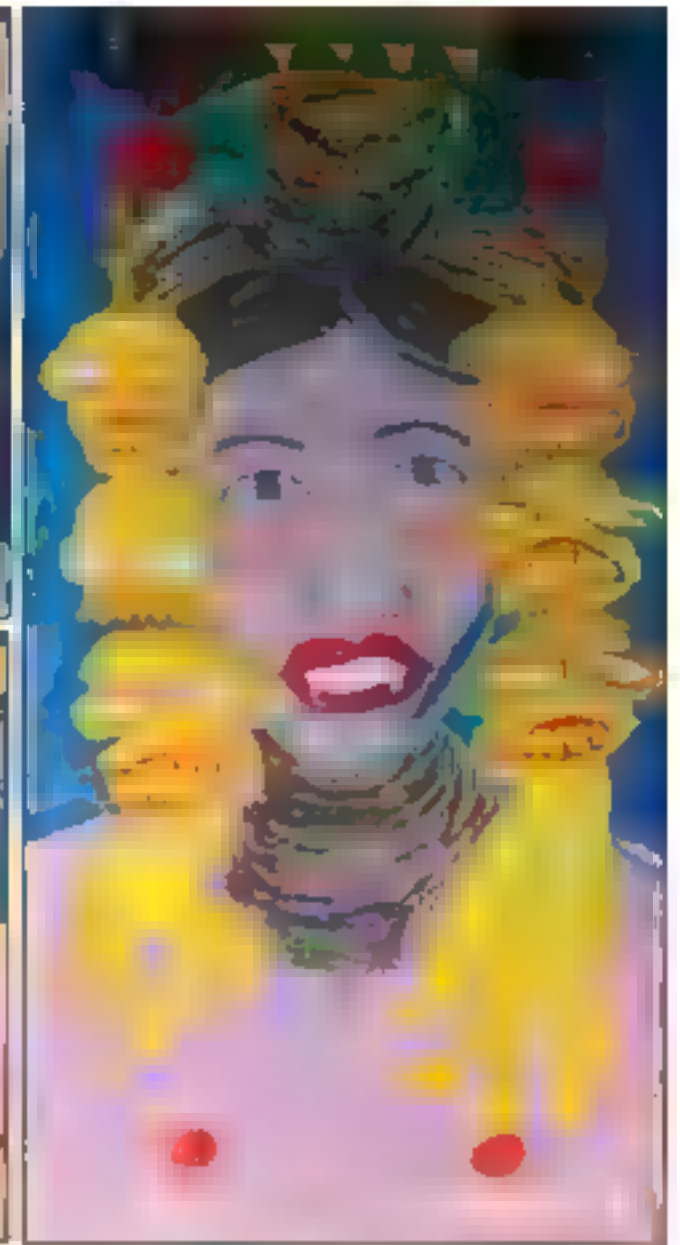
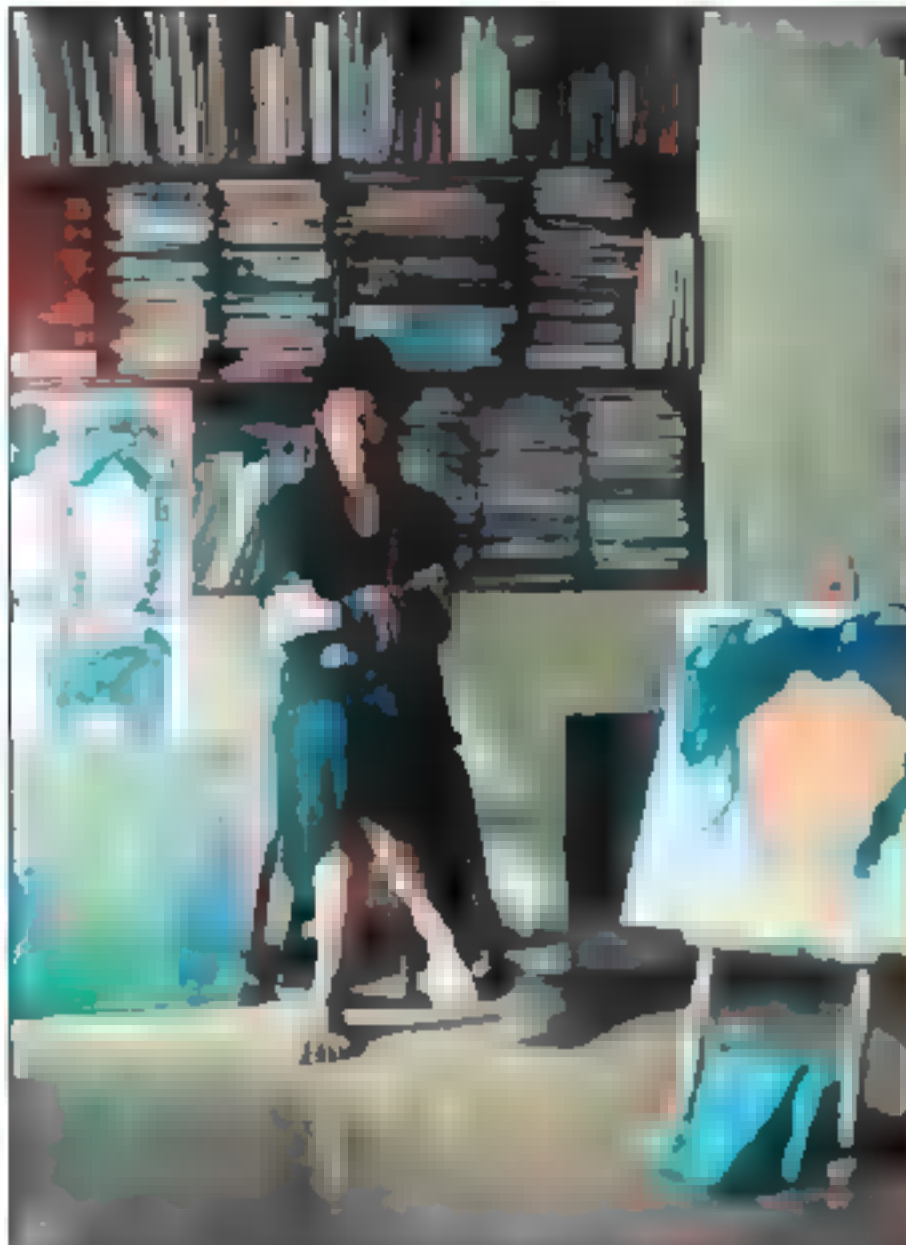
To build a speedy Akha mountain tricycle, Ya-Soa, the softwood which is flexible and lightweight, is used. When all parts are assembled, please do not forget to install the ball bearing created from bamboo wood to double the speed. If your Ga-Kha is not fast enough, try using resin from a tree bark as the lubricant to smear on the wheels. After that it is time for a fun race, which a start point is often on the hill. Each challenger firmly fastened oneself on a tricycle and hold on the wooded handle behind tight. Feet are for guiding directions. When ready for the ride, take a deep breath and slide the tricycle down the hill.

There are still more activities to enjoy and learn here apart from a Ga-Kha ride, for instance, mangrove wood (Mor Nor), slingshots and swings. On your holiday or in the time you need relaxation, please come visit Akha museum, release your inner child and your day will be brightened with liveliness. by pamelyn



ห่างจาก เชียงราย 28 กม.  
วัดพระธาตุมุเตา 1211 ตำบลแม่ฟ้าหลวง  
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย  
คุณ อาแม-อาแม 131/7 หมู่ 4 เชียงราย  
โทร 085-7092588, 089-4127368  
e-mail amae amaw@gmail.com





# ศิลปะของบุลกับชีวิตของบุล

ศิลปิน: บุล วัฒนศิริ / สว. เชียงใหม่

ในมุมมองของศิลปิน บุล วัฒนศิริ ศิลปินชาวเชียงใหม่

บุล เป็นสาวชาวอาข่าที่รักศิลปะนอกเหนือจากเรื่องงานของเธอ อาภาพวาดส่วนใหญ่เป็นรูปคน เธอบอกว่าเพราะใบหน้าของคนเต็มไปด้วยความคิดและความรู้สึก การแสดงออกทางอารมณ์มีมากกว่าคนไม่ใช่อะไร มองแล้วน่าค้นหา ผลงานชิ้นโดดเด่นของเธอคือ "อะมาตะ" ค่านาของชาวอาข่าที่เชื่อว่าคนเราเป็นลูกครึ่งมีอีกครึ่งผู้หญิง 7 ตัว แม่คนเราของชาวอาข่ากับพ่อที่เป็นคน  
■สาเหตุให้คนเราบางทีก็เหมือนผี บางทีก็ไม่ใช่ บางทีก็มีความลึกลับเหมือนเป็นลูกครึ่ง พ่อคนเราตายไปก็ขึ้นวิญญาณไปอยู่กับแม่ หรือ อะมาตะ ความเชื่อนี้ยังปรากฏอยู่ในวิถีชีวิตของชาวอาข่าที่ยังคงมีจิตวิญญาณอยู่ ในผลงานของบุลก็เช่นกัน เธอมักจะบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้จากสิ่งที่เธอได้เห็น ผ่านจินตนาการ ความคิด ประสบการณ์ และเรื่องราวของคนอื่นๆ ที่เธอประสบพบเจอ ถ่ายทอดมาเป็นผลงานศิลปะ ด้วยลีลาด้วยภาพ

"ศิลปะมันเหมือนจิตวิญญาณของเรา มันมีตัวตนของเรา เป็นอะไรที่มหัศจรรย์ เพราะมันมีสีสันเยอะ โลกศิลปะเป็นโลกที่น่าค้นหา มนุษย์เราอยู่กับศิลปะมันก็ดีนะ เวลาเราเดินไป เราพูดไป มันมีสีสันที่มหัศจรรย์ บางทีรูปเล็กนิดเดียว แต่เราดูเป็นรูปใหญ่มาก เวลาเราดูก็จะจินตนาการเอาเองว่ามีความลึกลับ มีสีสัน เราไม่ต้องคิดอะไรเยอะๆ โลกมันมีเยอะ แต่เราไม่ต้องคิดอะไร เราคิดแค่ตรงนั้น มีสีเหลือง สีแดง สีส้มๆ ไม่มีอะไรเยอะนะ"

บุลเริ่มวาดภาพอย่างจริงจังกว่า 3 ปี จากการชักชวนของอาจารย์สอนศิลปะท่านหนึ่ง และ อาทู่ ผู้อำนวยการสมาคมอาข่าเชียงราย ที่สนับสนุนให้บุลทำงานศิลปะเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมชนเผ่า จนเกิดเป็นนิทรรศการงานศิลปะครั้งแรกของบุลที่อังกูญเกดอร์ หลังจากนั้นเรื่องของเธอก็เป็นที่รู้จักในหมู่ศิลปินเชียงราย และทำให้เรื่องราวของชาวอาข่าเป็นที่แพร่หลายในวงกว้างขึ้น

"จิตวิญญาณของศิลปะก็อยู่กับเราอยู่ เราไม่ได้ทำงานอยู่คนเดียว วิญญาณของศิลปะเขาก็อยากให้เราทำงานเหมือนกัน รูปศิลปะก็เหมือนชีวิตคนเรานั้นแหละ เหมือนทุกอย่าง ชีวิตเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่บางทีชีวิตมันเป็นของเรา"

วันวาน...เธอคือเด็กหญิงชาวอาข่าที่รอวาดรูป วันนี้...เธอคือศิลปิน

ที่วาดภาพสะท้อนเรื่องราวของชาวอาข่า วันหนึ่งบุลก็อยากจะวาดรูปศิลปะและวาดภาพต่อไปเรื่อยๆ จนเมื่อสมมติหาใจ ศิลปะของบุลก็จะยังคงอยู่เพื่อบอกเล่ามุมมองความคิดของเธอ ■ ห้วงเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมาได้รับรู้

「ブース」の芸術と生活

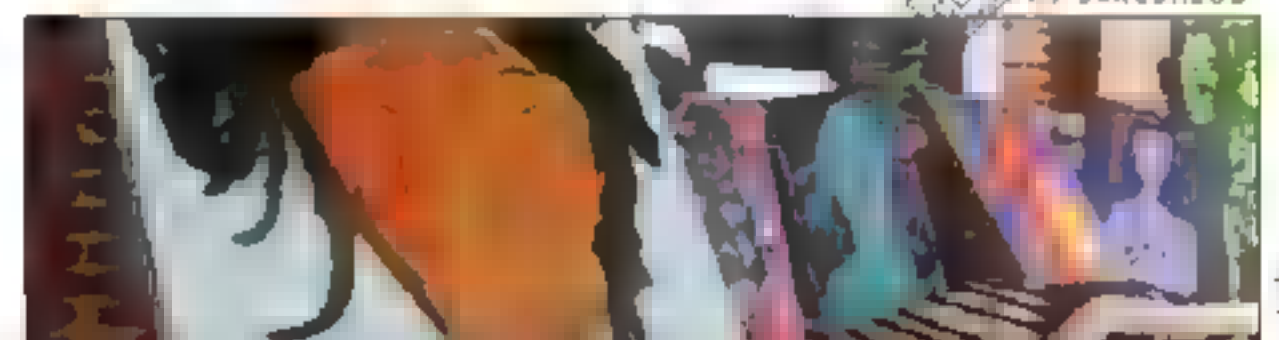
アブヤー（アカ族語 女兒の意味）の頃に、彼女の教科書とノートに書かれたのは文書ではなく、手で描いた絵画ばかりであった。「ブース」とは絵画でアカ族のことを表している女性の名前である。人間の顔に考えや気持ちがいつか伝えられていると思うと、彼女の殆どの作品はポートレート絵画になった。彼女の一番目立つな作品はアカ族の伝説に基づいた『アマーマタ』という作品である。その伝説はアカ族の祖先について語り、男性の人間と七つの乳房を持つ女鬼がその祖先という粗筋である。人間はいろいろな感動を持つのもそのような祖先から生まれてきたと信じられている。

アカ・チェンライ会会長であるアトゥー氏と芸術の先生の誘いによって、ブースはほぼ3年間かけ、絵画の道を本格的に始めてきた。最近、イギリスギャラリーで彼女の最初の作品展示会が行われた。そこで、彼女の名はチェンライ県の芸術界に広まってきた。アカ族のことも広く知られてきた。

「芸術と言う物にも靈魂があると思う。私はひとりで仕事しているわけではなく、その靈魂もいつも見守っていると信じる。芸術の靈魂も私に仕事して欲しいでしょう。」

昔々描くのが好きだアカ族の女兒であったブースは今、アカ族を描いている芸術家である。明日もいつまでも描き続けて、それらの作品を通じて後人に彼女の考えが広く伝えていくように。

by coffeehead





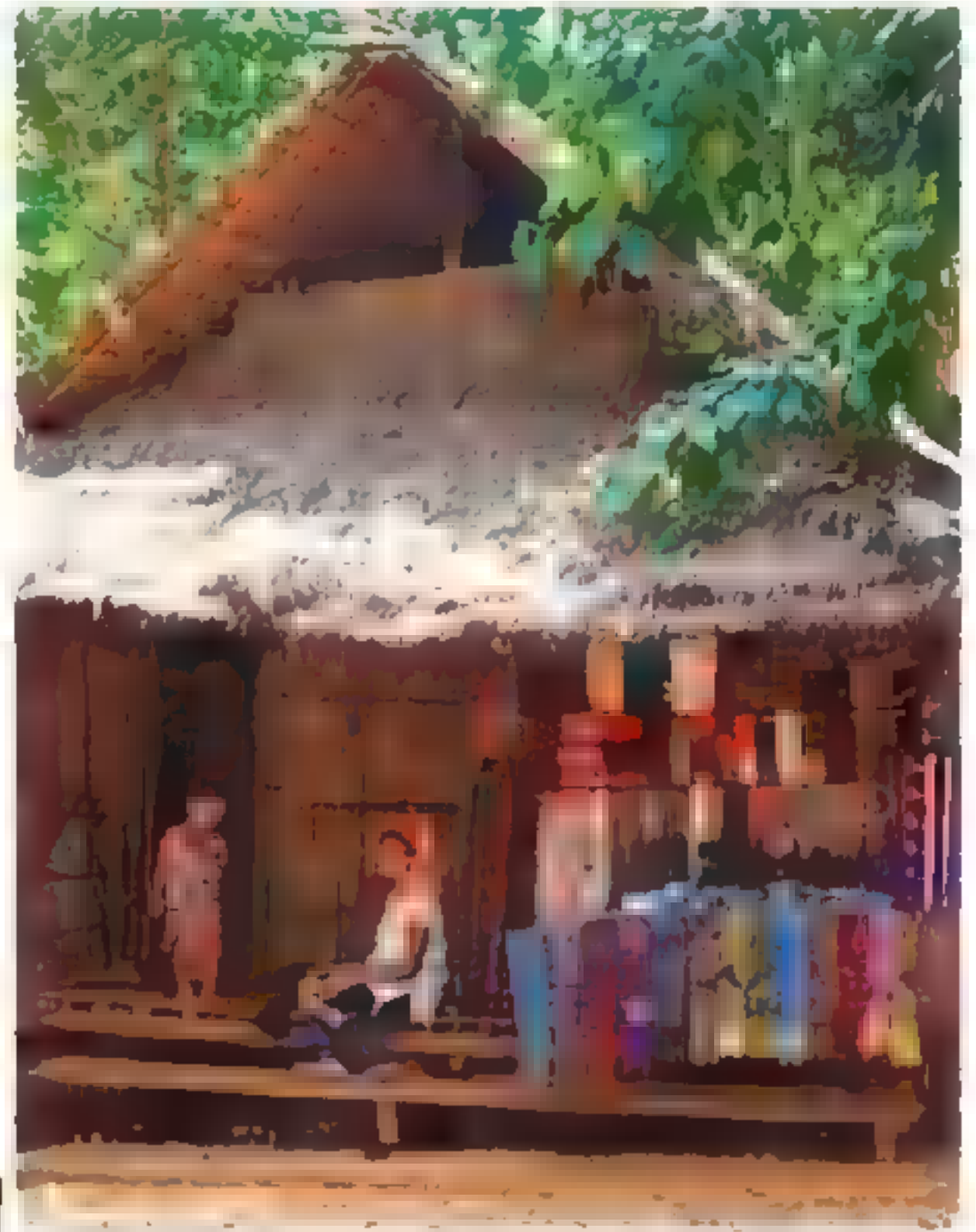
# Chiangrai Check In

## วิถีชีวิตหลากหลายวัฒนธรรม และการตั้งแคมป์ไฟ @ บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว

เราและชนเผ่าในหมู่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว สื่อสารกันด้วยภาษาไทยแบบกระต่อนกระเท็น แม้จะไม่ใช่ศัพท์ติดหูแต่คำทำได้นึก แต่ถือโอกาสให้พวกเราเข้าใจความแตกต่างระหว่างชนเผ่าที่มีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแตกต่างกัน แต่กลับอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขบนพื้นที่บ้านป่าอ้อ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย แห่งนี้

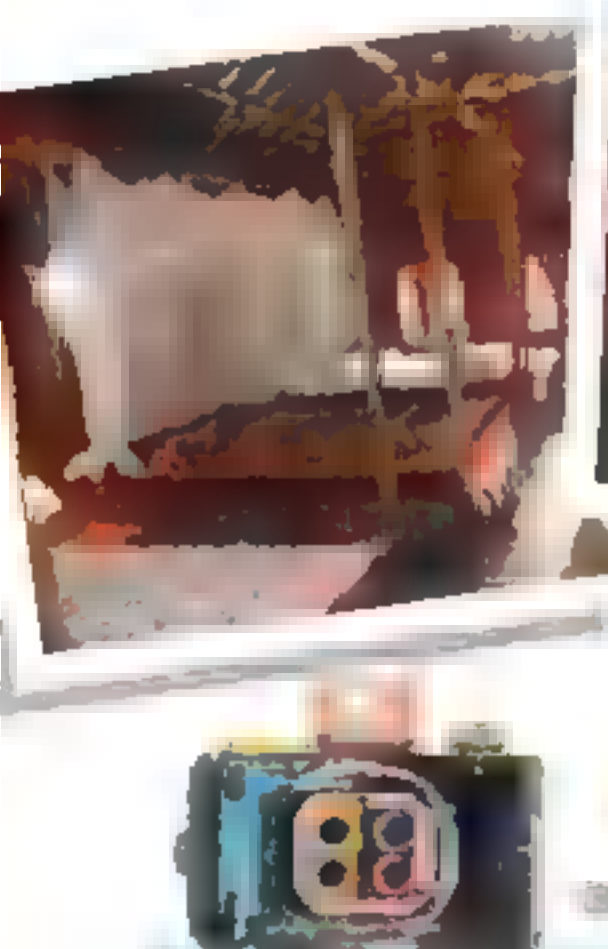
หมู่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว เดิมทีเป็นสวนที่ทำสวนเกษตรแบบยั่งยืน ทั้งปลูกผัก เลี้ยงวัวควาย มีชาวเขาจากเผ่าต่างๆ มาทำงานเป็นคนงานในสวน และรับจ้างทำไร่ในสวนเข้ามาทำงาน ปลูกบ้านของตัวเอง เมื่อมีจำนวนมากขึ้นพ่อเล้งเจ้าของสวนจึงจัดการก่อตั้งให้ 5 ชนเผ่ามาอยู่ถาวรที่นี่ วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของ 5 ชนเผ่าแตกต่างกันออกไป เช่นหมู่บ้านชาวลาหู่มีการแสดงกลาหมู่บ้าน เมื่อมีนักท่องเที่ยว ชาวเขาจะมาชมตัวเล่นดนตรีและเต้นรำเพื่อเป็นการต้อนรับ ส่วนหมู่บ้านของกะเหรี่ยงคอยาว หญิงสาวชาวกะเหรี่ยงจะนั่งทอผ้าเป็นกิจวัตรประจำวัน ส่วนผู้ชายก็จะออกไปหาสวนทำไร่ เป็นต้น

ภายในหมู่บ้านมีชนเผ่าอาศัยอยู่ร่วมกันทั้งชาวล่าหู่ (มูเซอ), ปะหล่อง, เมี่ยน(เย้า) และกะเหรี่ยงคอยาว มีเส้นทางเดินชมรอบๆ หมู่บ้าน เป็นกิจกรรมที่นิยมทำกันในช่วงเช้าหรือเย็น นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมตามเส้นทางโดยใช้เวลาไม่มากครบทั้ง 5 หมู่บ้าน จึงแต่ละหมู่บ้านเราก็จะได้เห็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของแต่ละชนเผ่าแตกต่างกันออกไป เช่นหมู่บ้านชาวล่าหู่มีการแสดงกลาหมู่บ้าน เมื่อมีนักท่องเที่ยว ชาวเขาจะมาชมตัวเล่นดนตรีและเต้นรำเพื่อเป็นการต้อนรับ ส่วนหมู่บ้านของกะเหรี่ยงคอยาว หญิงสาวชาวกะเหรี่ยงจะนั่งทอผ้าเป็นกิจวัตรประจำวัน ส่วนผู้ชายก็จะออกไปหาสวนทำไร่ เป็นต้น



นอกจากจะมีเส้นทางเดินชมวิถีชีวิตในหมู่บ้านแล้ว ที่นี่ยังมีโฮมสเตย์ชนเผ่า ที่เป็นบ้านดินขนาดใหญ่หลังหนึ่ง สามารถรองรับแขกได้ถึง 30 คน มีโต๊ะรับประทานอาหาร มุมห้องนั่งเล่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำพร้อมเครื่องทำน้ำอุ่น มีเตาผิงไว้สำหรับผิงไฟในหน้าหนาว ท่ามกลางบรรยากาศของหมู่บ้านชาวเขาว่า 5 เผ่าในเชียงราย ชมเครื่องครัวเครื่องอาหารที่นักท่องเที่ยวสามารถจะดูได้ตามความประสงค์ จะเป็นอาหารไทย อาหารเหนือ หรืออาหารพื้นเมืองของชนเผ่าที่นักท่องเที่ยวก็ซื้อชิมให้ได้ จะรับประทานอาหารในบ้านพัก หรือจัดเป็นแคมป์ไฟ ก็สุดแต่ใจปรารถนาของนักท่องเที่ยวทุกท่าน

การเดินทางใช้เส้นทางเชียงราย - แม่สาย (ถ.พหลโยธิน) จากตัวเมืองประมาณ 12 กม. จนถึงสี่แยกบ้านต้น เลี้ยวขวาตรง บ-นบ แรก ตรงไปจนสุดซอยก็จะพบบ้าน 5 ชนเผ่า กะเหรี่ยงคอยาว และโฮมสเตย์บ้านดินแห่งนี้เอง ชนเผ่าที่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล และพึ่งพาซึ่งกันและกัน พวกเขาพร้อมต้อนรับผู้มาเยือนด้วยรอยยิ้ม ขักทาสด้วยภาษาไทยสำเนียงชาวเขา แค่ว่าจริงใจและอบอุ่นจนรู้สึกได้



Cultural Diversity and Campfire at Five Tribes Long Neck Karen Village

Though conversations between us, Sawasdee Chiangrai Magazine, and the hilltribe villagers at Five Tribes Long Neck Karen Village were quite incoherent, we could still grasp the main ideas in their sayings about how happy and peaceful their lives are here at Baan Pa-Or, despite different cultures and way of lives each tribe has

The area of Five Tribes Long Neck Karen Village used to be dedicated to sustainable agriculture solely. Workers in the field were from many different tribes. They settled in this land and built their homes and later their village. Because of this, the landlord opens his land for tourists, focusing mainly on cultural and agricultural tourism, and villagers earn their main and extra income from agriculture and handicrafts, including selling souvenirs, respectively.

There are five tribes living together peacefully in the village, namely The Akha, Lahu (Mussur), Palong, Mien (Yao) and Long Neck Karen. The popular activity here for tourists is village touring in the early morning or evening, where visitors can learn cultural diversity and view each tribe's way of life. For example, villagers will perform music and dancing to guests as a welcome show in the Akha community, and Long Neck Karen women's daily routine is weaving, which tourists can see while touring the village.

Apart from the aforementioned village touring, tribal home stay service is also available here in a large earth house for up to ten guests with dining and living area, bathroom with water heater and fireplace for cold winter. Guests can also choose meals for themselves. Food can be eaten indoor or outdoor as a campfire amid the heartwarming atmosphere of this beautiful and peaceful village, in Chiang Rai.

To travel here, Chiang Rai - Mae Sai (Phaholyothin Road) is recommended. Please drive out of the city for 12 kilometers to Baan-Dan intersection. Turn right on the first U-turn and go straight to the end of the lane and Five Tribes Long Neck Karen Village is found.

by pamelyn

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
คุณ อนันต์ เดือนสงฆ์  
เลขที่ 262 หมู่ 6 ตำบลนางแล  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย  
โทร 053-705337, 081-9933827  
e-mail : unionhilltribe@hotmail.com



## สวัสดี ชนเผ่า แห่งขุนเขา

เจียงราย มีกลุ่มชาวไทยภูเขาหลายเผ่า ส่วนใหญ่อพยพมาจาก  
ตอนกลางและตอนใต้ในประเทศจีน บางส่วนอพยพมาจากพม่า ด้วยเหตุผล  
จากสงครามและปฏิวัติทางสารเมืองในจีน พม่า และลาว แต่ละเผ่ามี  
วัฒนธรรมประเพณีและภาษาพูดเป็นของตนเอง มีรายได้จากการเกษตร  
เป็นหลัก

ทุกวันนี้การเข้าป่าไปเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาเผ่าต่างๆ  
อย่างใกล้ชิดไม่ใช่เรื่องยาก เพราะหลายหมู่บ้านจัดระบบการท่องเที่ยวเชิง  
นิเวศและวัฒนธรรม เปิดต้อนรับนักท่องเที่ยว สร้างรายได้ให้แก่ชุมชน  
อีกทางหนึ่ง บางแห่งมีการรวบรวมเรื่องราวต่างๆ ของตนมาจัดแสดงใน  
รูปแบบพิพิธภัณฑ์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวที่สนใจชาวไทยและชาวต่างชาติ เรียนรู้  
วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทยภูเขาได้ง่ายขึ้น

สวัสดิ์เจียงราย เดินทางพบปะชาวไทยภูเขา 6 กลุ่มใหญ่ในจังหวัด  
เจียงราย ได้แก่ อ่าข่า, ลาหู่, มั่น, ม้ง, ลีซู และกะเหรี่ยง พวกเขาเป็น  
กลุ่มชนเล็กๆ ที่อพยพและปักหลักอาศัยอยู่ในประเทศไทยมาจำนวน  
นับแสนปี ชาติพันธุ์และวิถีชีวิตของชนเผ่าอย่างเข้มแข็ง

## Hello Tribes of the Mountains

Chiang Rai is home to many hilltribes who immigrated  
to Thailand due to wars and political revolution in China,  
Myanmar and Laos. Each tribe has its own culture and  
language; all earn their living mainly from agriculture.

Since these villages have opened their villages for ecotourism  
and cultural tourism, knowledge of their culture and traditions  
is easy to come by. Some have even founded their own  
museum to exhibit their way of life.

In this issue, Sawadee Chiangrai Magazine team travelled  
up the mountains to meet six major hilltribes in Chiang Rai:  
The Akha, Lahu, Mien, Hmong, Lisu and Karen. These tribes  
are minorities who strongly protect their history and culture  
despite their long residence in Thailand.





## “อุคูถ่องมะ” แอ่วลายมา

ชาวอาข่า จนเผ่าผู้ที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายแต่แฝงด้วยความคิดสร้างสรรค์ เห็นได้จากอุปกรณ์การล่าสัตว์ที่เปลี่ยนไม้ไผ่ธรรมดาให้มีกลไกก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสารดำรงชีวิต กลไกไม้ไผ่ของชาวอาข่ายังคงสลายไปในร่องเล่น เครื่องเล่น และสาระเล่นที่บางชิ้นเราอาจเคยผ่านตามาแล้ว

จากที่เคยลงมาเยี่ยมมา ชาวอาข่าต้องเผชิญหน้ากับปัญหามากมายไม่จบ ทางการเมืองและเกิดปัญหาสาธารณสุขคนที่ทำกิน อาข่าจึงต้องอพยพมาพึ่งพิง ภายใต้ท้องฟ้าประเทศไทย โดยมากปลูกข้าวแบบสลับพื้นที่สูงและสร้างระเบียบไม้ เพื่อใช้งานบนดอยสูงได้ และเริ่มเดิมทีชาวอาข่าปลูกนาข้าว ทำไร่เลื่อนลอย แต่ถ้าวางจากการทำงาน หมู่อาข่าก็จะเข้ามาล่าสัตว์ ดังนั้นชาวอาข่าจึงรู้จัก ประดิษฐ์อุปกรณ์กับดักสัตว์ ซึ่งจับได้ทั้งตัวเล็กไปจนถึงตัวใหญ่ ส่วนผู้หญิง อาข่าจะรับหน้าที่ทำงานทั้งในไร่และนอกไร่ เมื่อมีเวลาว่างก็จะหยิบผ้ามาปัก ให้กลายเป็นเครื่องแต่งกาย ไม่ปล่อยให้เวลาให้เสียเปล่า ดังนั้นเสื้อผ้าของชาวอาข่า จึงมีความละเอียด สวยงาม จุดเด่นการแต่งกายของชาวอาข่าคือเสื้อผ้าและหมวก จะประดับตกแต่งด้วยเหรียญเงินที่สามารถบอกฐานะของผู้สวมใส่ได้ เป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของชาวอาข่า ส่วนลูกเด็กเล็กแดงที่พ่อแม่ออกไปทำงาน นอกบ้าน ก็จะนิยมนำมาเล่นของเล่นที่ผู้ใหญ่ประดิษฐ์ไว้ให้แก้เหงา อย่างเช่น ไม้โก่งกาง ลานล้อภูษา เป็นต้น

เมื่อการทำไร่เลื่อนลอยกินพื้นที่บริเวณป่าจนใกล้หมด ชาวอาข่าจึงอพยพ ถิ่นฐานไปเรื่อยๆ อย่างเช่น หมู่บ้านจางแป ด.มอญฮ้าง อ.เมือง จ.เชียงราย จากเดิมที่เคยทำไร่เลื่อนลอย จนโยกย้ายมาลงหลักปักฐานบนพื้นที่ ณ ปัจจุบัน และเปลี่ยนทัศนคติการดำรงชีวิต จากนิยมดอยมี เปลี่ยนมาเป็นนิยมดอยคิด ที่เคย ทำไร่เลื่อนลอยก็กลายเป็นชาวรักสุขภาพมีน้ำใจ และพัฒนาชุมชนให้มีความสงบ ปลอดภัย จนกลายเป็นแหล่งค้าทางวัฒนธรรม ให้ผู้มาเยือนรับชมวิถีชีวิตแบบ พึ่งพิงธรรมชาติที่สามารถนำสัตว์ตัวกลับไปได้สู่ญาติพี่น้อง มีครบหลายฟัง

ดังนั้นชาวอาข่าส่วนใหญ่เริ่มหันมาสนใจการทำอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น สิ่งที่เราเห็นตอนนี้คือผู้ใหญ่ปลูกฝังจิตสำนึกรักบ้านเกิดให้แก่ลูกหลาน รวมไปถึงหน่วยงานภาครัฐที่ต้องช่วยกันสนับสนุน วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามให้คงอยู่ต่อไป



“Uu Bu Thong Ma” – Hello Anna

Akha people are genius inventors and creators. They live a simple yet creative life, which is apparent in the mechanism they install in their hunting tools and playthings.

From Tibet to Myanmar they first emigrated. However, political unrest in Myanmar and the lack of land triggered their migration to Thailand where they made their living from mobile plantation. When they were free, men hunted with their tools and traps, which they set clever mechanism in to catch animals of all size. On the other hand, women did elaborate embroidery. Their tribal costumes, decorated with silver coins to distinguish the ranks of wearers, have always been their pride. For the youth, they played with one another toys adults made for them while their parents were out working.

In present, the Akhas who have permanently settled at A-Pae village of Doi Hang and have changed some of their attitudes towards life. They convert to Christianity, conserve their forests and develop their community into a tourist attraction. Thus they have made themselves a successful cultural brand, making visitors want to experience their nature-based way of life and bring back good impressions home.

There are both good and bad changes in their community now that more Akha people are turning to tourism industry. What they can do now is to instill the love for their home into younger generations along with the cultural conservation support from the government.

by pamalyn

ห่างจาก จ. เชียงราย ๓๓ กม. ใช้ทางหลวง  
หมายเลข 1211 ตามถนนแม่ฟ้าหลวง  
ทิศต่อถนนตามเข็มนาฬิกา  
คุณจางแป อามอ  
โทรศัพท์ 089-9975595  
หรือเว็บไซต์ [www.akhahill.com](http://www.akhahill.com)





## “อ๋อ บุดยา” สวรรค์ลหู่

"Aor Bu Bhud Ya" - Hello Lahu

Brave hunters of the wild – this is the best description of the Lahu. Inhabitants of the mountains who love peace and tranquility, they live a simple life and are highly adaptive, growing rice and corn for household consumption. They have strong bonds with one another and value unity. It is even said that the Lahu is the tribe that has the highest gender equality in the world.

Since "Baan Ja-Lae", the village of the Lahu, is located amidst the mountains of the north on the trekking route, there are many tourists here who, apart from trekking, come to experience Lahu's rich culture and their simple and traditional way of life. There are many tourist attractions to explore: "Baan Ja-Lae Hilltribe Museum" along with Clay Arch and Bamboo Arch which are built from the cooperation of villagers and Mirror Foundation for Lahu cultural exhibition. Tourism in "Baan Ja-Lae" has generated more jobs and income, including the urging of young people to participate in tourism and village management.

"Baan Ja-Lae" is an example of a small community where all people have each part in directing the development of their home to better their well-being and be self-reliant on the base of their long custom and cultural heritage.

by pamelyn

จาก เชียงรายประมาณ 20 กิโลเมตร  
 ถนนหมายเลข 1211  
 คอมนวราชเคียบเค็มเค็มใต้  
 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ยาว  
 โทรศัพท์ 053-737359  
 หรือเว็บไซต์ <http://www.maeyao.go.th>



... หญิงสาวสวมเสื้อผ้าดอกแบบชาวลาหู่สีสันน้ำเงิน ตกแต่งด้วยแถบแดง ทาสีลายและชายเสื้อ ตัดเย็บด้วยวิธีแบบลาหู่ ลวมใส่กับเสื้อจับใบและผ้าจั่น ชาวลาหู่สวมเสื้อผ้าดอกแบบชาว ลาหู่ลายดอกหลากสี ผ้าหน้าแค่มียาวข้างขวา ยืนหันออกซ้ายไปผูกไว้ข้างกางเกงขาก๊วย ...

ลาหู่ เป็นชนเผ่าที่เชี่ยวชาญด้านอาวุธล่าสัตว์ จนได้รับการขนานนามว่า เป็นนักล่าผู้เก่งกล้าทางป่าสูง ชาวลาหู่มักเลือกตั้งถิ่นฐานบนภูเขาสูงใกล้แหล่งน้ำ อยู่ในบ้านยกพื้นสูง เป็นชนเผ่าที่ไม่ชอบความวุ่นวาย มีวิถีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย สามารถปรับตัวเข้ากับชนอื่นได้ดี พวกเขาทำนาและปลูกข้าวโพดเพื่อรับประทานในครัวเรือน นอกจากนี้ยังจับเลี้ยงไก่เพื่อการขี้น้ำมันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ว่ากันว่าลาหู่อาจเป็นชนเผ่าที่มีความเท่าเทียมทางเพศมากที่สุดในโลก

บ้านจะแล หมู่บ้านของชาวลาหู่ที่ท่ามกลางภูเขาน้อยใหญ่ล้อมรอบ เป็นชุมชนที่อยู่ใกล้เส้นทางท่องเที่ยวแบบเค็มเค็มใต้ จึงมีนักท่องเที่ยวมาพักค้างคืนและท่องเที่ยวแบบไป - กลับจำนวนมาก เป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งด้านวัฒนธรรมประเพณี และยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการแสวงหาความเรียบง่าย และพักผ่อนหย่อนใจกับธรรมชาติที่เรียบง่าย มีพิพิธภัณฑ์ชาวลาหู่บ้านจะแล จัดขึ้นและจัดไม่ไกลที่สร้างจากความร่วมมือของชนในหมู่บ้านและมูลนิธิกระจกเงา เพื่อเป็นฐานของชุมชน วัฒนธรรม และวิถีชีวิต ต่อให้เกิดร้านค้าชุมชน เกิดการรวมกลุ่มของสตรีชาวลาหู่ ทำให้พวกเขาเข้ามามีบทบาทในการจัดการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อต้องการท่องเที่ยว มีการจัดการด้านโฮมสเตย์ มีศูนย์เทคโนโลยี การเกษตร วัฒนธรรม และกลุ่มศิลปหัตถกรรม ล้าหาสได้เพิ่มเติมจากการท่องเที่ยว นอกเหนือจากการปลูกพืชไร่แบบดั้งเดิม และเกษตรทำไร่เลื่อนลอย

ชุมชนชาวลาหู่บ้านจะแล เป็นตัวอย่างของชุมชนเล็กๆ ที่มีส่วนร่วมกำหนดทิศทางของชุมชนในการสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ เพื่อทุกคนในชุมชนมีอาชีพและรายได้เพียงพอที่จะพึ่งตัวเอง บนพื้นฐานจารีตประเพณีที่สืบทอดต่อกันมา

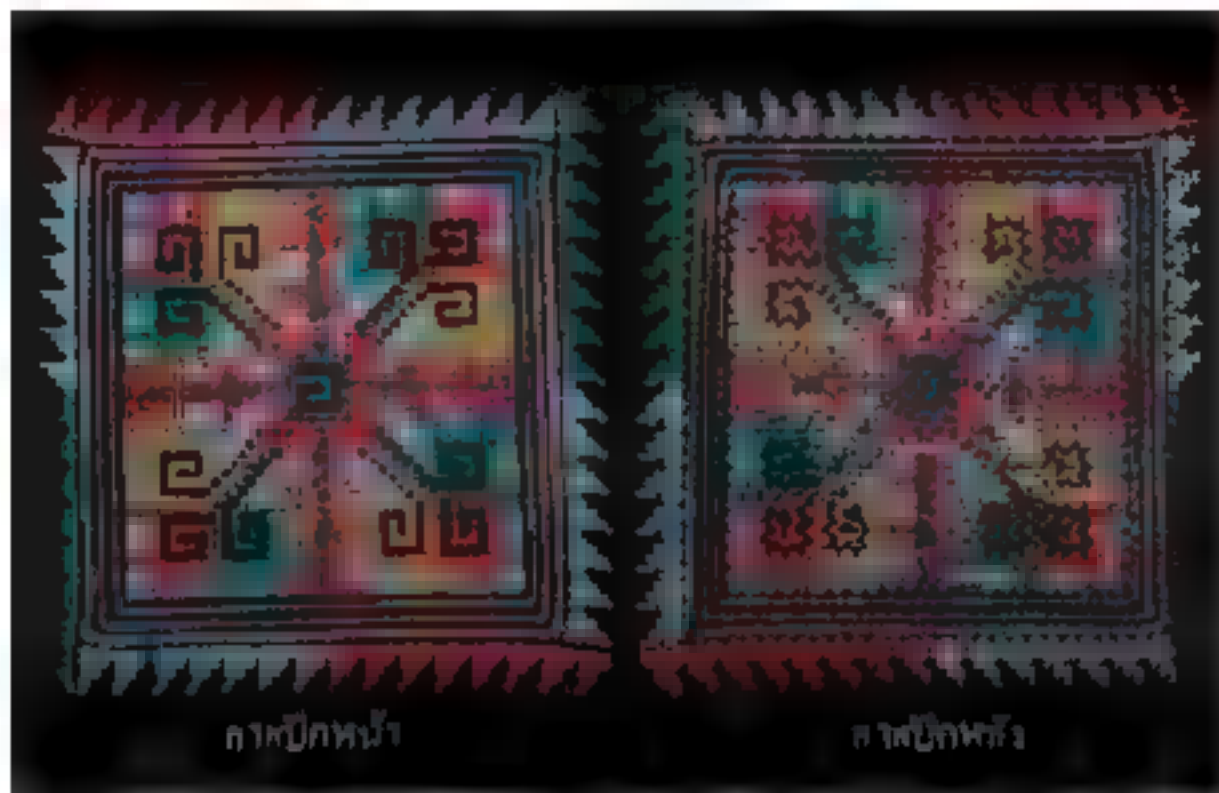




## เขียน โหลง เฮย ซ๊ะ - ม่านม้ง

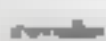
ชนเผ่าเชื้อสายมองโกลอยด์ ในตระกูลจีนทิเบต ที่เรารู้จักกันดีชื่อหนึ่ง ■ “ย้า” มีความหมายว่าไม่อยู่ใต้อาณาจักรของใคร ชนชนเผ่าที่ได้รับอิทธิพลจากจีนมากที่สุด ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน และด้วยนิสัยขยัน อดทน และความขยันอยู่จึงค่อนข้างดีดว่าเผ่าอื่นๆ

บ้านเมี่ยนห้วยแม่จ้าย เป็นหมู่บ้านเมี่ยนหมู่บ้านเดียวในลุ่มน้ำคด ห้วยแม่จ้าย มีความเป็นอยู่ใกล้เคียงกับชุมชนในพื้นที่ราบมากกว่าเผ่าอื่นๆ ในพื้นที่เดียวกัน ชาวเมี่ยนที่ย้ายมาตั้งบ้านเรือนที่ ห้วยแม่จ้าย ป่าภูมิจิวัด และโหลศาสตร์เช่นเดียวกับจีน อีกทั้งประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ของเมี่ยนก็ คล้ายคลึงกับวัฒนธรรมของจีนแตกต่างกันที่รายละเอียดเท่านั้น ที่นี้มีส่วนการ เรียนรู้วัฒนธรรมชนเผ่าอื่นเมี่ยน ที่เป็นแหล่งรวบรวมประเพณีและพิธีกรรมของ ชาวเมี่ยนไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษา และสืบสานขนบธรรมเนียม ประเพณี และพิธีกรรมที่ถูกต้องที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ



ชาวเมี่ยนเขียนชนเผ่าที่ไม่มีอิทธิพลด้านการช่างและการหัตถกรรมมากที่สุด ทั้งหญิงและชาย ลวดลายบนผ้าปักเมี่ยนล้วนเป็นอิทธิพลมาจากจีน เป็นลวดลาย ที่มีแบบมีเหลี่ยมงดงาม โดยได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติ อาทิเช่น ลวดลาย ของสัตว์ ดอกไม้ ต้นไม้ เป็นต้น วิธีการปักผ้าของชาวเมี่ยนมีเอกลักษณ์แตกต่าง จากชนเผ่าอื่นๆ และเป็นที่ยอมรับว่ามีความงดงาม วิจิตร และประณีตมาก และ เป็นการปักที่นำอัครรรยเพราะลวดลายที่ปักเมื่อสำเร็จออกมาจะอยู่คนละด้านกับ ผ้าที่ปัก ฉะนั้นขั้นตอนในการปักผ้าต้องมีความละเอียด ประณีต และมีความ ขำนาญเป็นอันมาก การปักเมี่ยนบางชิ้นและเสื้อผ้าของเมี่ยนนั้นจะมีการผสม ผลานเครื่องเงินไปด้วยเช่นกัน ในสมัยก่อน ชาวเมี่ยนจะซื้อหรือเลี้ยงด้านการตี เครื่องเงินหลากหลายรูปแบบ ซึ่งไม่น่าแปลกใจว่าทำไมในงานประเพณีต่างๆ ผู้หญิงเมี่ยนจะประดับเครื่องเงินกันอย่างเต็มที่ พู่กันเป็นเครื่องประดับตกแต่งอีก ชนิดหนึ่งที่เป็นสัญลักษณ์ที่โดดเด่นของชนเผ่านี้

วันนี้ชาวเมี่ยนที่บ้านห้วยแม่จ้ายไม่ได้สวมชุดประจำเผ่าในทุกๆ วัน จะพบผู้สวมชุดประจำเผ่าเพียงเทศกาลหรือโอกาสพิเศษเท่านั้น ยุคสมัยที่ เปลี่ยนไป ชุมชนเมี่ยนแทบจะไม่มีวัฒนธรรมใกล้เคียงกับสังคมเมือง แต่งาน ศิลปะหัตถกรรมดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษยังคงมีอยู่ เด็กหญิงยังคง เรียนรู้วิธีการปักผ้าจากแม่ และยาย จากการผลิตเสื้อผ้า ต่อยอดเป็นหางกุญแจ ผ้าพันคอ กระเป๋า และเครื่องประดับต่างๆ ของจำหน่ายตามเทศกาลต่างๆ ล้างรางได้ให้แก่คนรอบรู้ ตั้งคุณนิกทองที่ช่วยให้เข้าไปชุมชนและสัมผัสได้ ตลอดเวลา



จาก จ. เชียงรายประมาณ 20 กิโลเมตร  
ใช้ทางหลวงหมายเลข 1211  
กิโลเมตรที่ 10 มุ่งหน้าบ้านเมี่ยน  
คุณบุญศรี อภิญาวิศา  
โทรศัพท์ 053 - 607471



"nem loung ne' sai" - Hello Mien

Descendants of Mongoloids from Tibet, they are also known as "The Yao", which means "independent". The Mien is the tribe most influenced by Chinese culture, obviously seen from their spoken and written language as well as their distinctive - hardworking and patient dispositions.

Baan Yao Huay Mae Sai is the only Mien village near Huay Mae Sai Waterfall. Although their livelihood is more similar to ground communities than other tribes, The Mien still uses ancient chronology system, astrology system, letters and philosophy from China. Their traditions and rites are also like those of Chinese, though they differ in the details. These rich cultures are shown in the "Eiu Mien Cultural Center" for the next generations to study, understand their roots and carry on these precious heritages to the future.

Miens are skillful craftsmen. Apart from their delicate embroidery patterns inspired by the beauty of nature, their own special embroidery methods, so the patterns will be on the back side of the embroidered cloth is wondrous. They are also renowned for their silverware forging skills and techniques. Hence silver are used as tribal costume decoration as well as jewelry. Another beloved ornament of Miens is tassels.

Though modern culture is advancing into Mien village and they no longer wear tribal costumes in everyday life, The Miens still conserve their traditional craftsmanship and pass the knowledge on to their heirs.

by gamelyn



## “นย้อ ฮโย” สวรรค์บนดิน



คนรุ่นหนึ่ง สืบทอดต่อชนอีกรุ่นหนึ่ง ให้คนรุ่นหลังได้รำลึก และเรียนรู้ วัฒนธรรมความงามมาของชน ผ่านจินตนาการที่จะประกอบเป็นเครื่องแต่งกาย แสดงเอกลักษณ์ของชนอีกด้วย

วัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาจนปรากฏเป็นลายผ้าบนเครื่องแต่งกาย อันเป็นเอกลักษณ์ของชาวม้ง จึงไม่น่าแปลกใจที่เอกลักษณ์ของชนเผ่าเล็กๆ จะสร้างชื่อเสียงและมีอิทธิพลในวงกว้าง อย่างเช่น เสื้อผ้าของชาวม้งนี้

"Nyob Zoon" - Hello Hmong

Tribal fashion trend is now very popular and eye-catching, with colorful embroidered pleated skirts, navy blue batik clothing with tribal patterns and black wide-crotch trousers with close-fitting ankles. It may surprise many that these favorite pieces are influenced from the clothes of The Hmong, one of the hill tribes in Thailand.

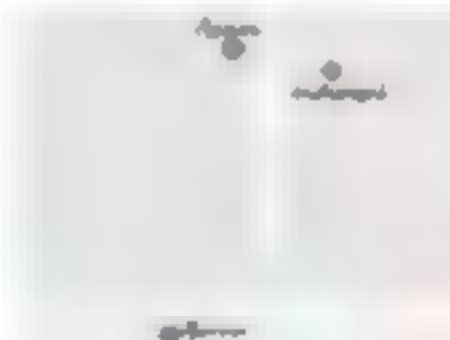
It is said that ancestors of the Hmong migrated from Tibet, hence some of their culture and traditions are influenced from those of Chinese. Their way of life is simple and bounded to nature, agriculture, this is how Hmong people at Kiewkarn Village in Chiangkhong District of Chiang Rai have lived for nearly thirty years since their emigration from neighbor countries.

Today, Kiewkarn Village is under the care of the Population and Community Development Association (PDA Chiang Rai). From the cooperation with Lisu Lodge Co., Ltd., "Lanja Lodge" is built amidst the splendid scenery of mountains, Khong River and the border of Laos to generate jobs and income for Hmong villagers. Thus at "Lanja Lodge", every single staff is from Kiewkarn Village, which results in the better well-being of Hmong people.

Community based tourism here enables us to see and learn Hmong culture through household and visits conversations with villagers. One of the interesting activities here is the batik cloth making and painting demonstration, along with knowledge about Hmong patterns and dyeing. This demonstration is also for younger generations to learn about their handicrafts and understand their tribe's culture, origin and identity through these works.

From generation to generation, rich the cultural heritage of Hmong has been preserved in many forms like their attire and distinctive patterns. So it is not surprising at all that their identity makes them well-known and has great influence in the fashion circle.

by pamelyn



การเดินทางไปทางหลวงหมายเลข 1129 มุ่งสู่บ้านก๊วกกาญจน์  
สอบถามข้อมูลกิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนมีส่วนร่วม  
บ้านก๊วกกาญจน์  
คุณนิคม คำสิงห์ ผู้จัดการร้านเจียะ ลอตร์  
โทรศัพท์ 086-8877060, 085-0232955  
หรือเว็บไซต์ [www.asian-oasis.com](http://www.asian-oasis.com)

ดูเหมือนวัฒนธรรมการแต่งกายของชาวม้ง จะมีอิทธิพลในวงการแฟชั่นแบบชนเผ่าเผ็ดยุค แต่หากย้อนกลับมามองต้นตอของประเพณีที่สืบทอดกันมา ผสมผสานกับผ้าขาวม้าที่สืบทอดกันมา และลายปักที่สืบทอดกันมา เป้าอย่างชัดที่ชัดเจน โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นแบบกระแสดังนี้หรือไม่ ได้รับอิทธิพลจากชาวไทยภูเขาภาคหนึ่งในประเทศไทย

ว่ากันว่าบรรพบุรุษของชาวม้งอพยพมาจากทิเบต วัฒนธรรมและประเพณีของชาวม้งบางส่วนจึงได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน ชาวม้งเป็นอยู่ของชาวม้งค่อนข้างเรียบง่าย คุณค่ากับธรรมชาติในส่วนใหญ่ ชีวิตประจำวันของชาวม้งคือทำไร่ ทำสวน และหาของได้เล็กน้อยจนใจคร่ำครวญ เช่นชาวม้งหมู่บ้านก๊วกกาญจน์ อ.เวียงของ อ.เวียงชัย ที่อพยพมาจากประเทศเพื่อนบ้าน และดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายเช่นนี้กว่า 30 ปีมาแล้ว

ที่หมู่บ้านก๊วกกาญจน์ ได้รับการดูแลจากสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (พีดีเอ - เชียงราย) และร่วมมือกับบริษัท ลอตร์ จำกัด สร้างที่พักภายในหมู่บ้านนาม "ลันเจีย ลอตร์" (Lanja Lodge) ที่แปลว่า "ความสงบสุข" บ้านพักบนเนินเขาที่มองเห็นทิวทัศน์ของขุนเขา แม่น้ำโขง และชายแดนประเทศลาว ที่นี่เปิดโอกาสให้ชาวบ้านมีรายได้จากการท่องเที่ยวให้แก่ชุมชน พนักงานทุกคนคือชาวม้งในหมู่บ้านก๊วกกาญจน์ ทำให้ชุมชนไม่จำเป็นต้องออกไปหาหากินที่อื่น และทำให้ชาวม้งมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

กิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนมีส่วนร่วมบ้านก๊วกกาญจน์ ทำให้เราเรียนรู้วัฒนธรรมของชาวม้งผ่านอาหารเย็นที่บ้านแต่ละหลัง เช่นบ้านของปู่ใหญ่บ้านบ้านของหม่อมมีผู้รักษาโรคภัยไข้เจ็บให้แก่ชาวม้ง รวมถึงการละเล่นระหว่างทางกับคนในหมู่บ้าน ได้ความว่าวิถีชีวิตของชาวม้งที่นี่ไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยเป็นมา อาจเป็นเพราะความเรียบง่ายที่ทำให้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมชนเผ่าไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป จุดที่น่าสนใจของที่นี่คือการละเล่นวิถีการทำผ้าขาวม้าจากคุณยายชาวม้งวัย 73 ปี ที่สอนให้เราทำผ้าขาวม้าแบบชาวม้งตั้งแต่ขั้นตอนการปั่นเส้นก่อนลงมือทอตลอดสาย รู้จักชื่อลวดลายของลายม้งโบราณต่างๆ ไปจนถึงการย้อมสีให้สวยงามด้วยธรรมชาติ เพื่อให้ได้ผ้าขาวม้าลวดลายตามลัทธิเป็นกระโปรงสวยๆ ในแบบของชาวม้ง การละเล่นนี้ไม่ใช่เพียงให้นักท่องเที่ยวได้ชมเท่านั้น แต่เป็นศูนย์รวมความรู้เรื่องงานหัตถกรรม และเครื่องแต่งกายของหมู่บ้านจาก



## อะคีโบะโมะ สักกะเสง

เสียงดนตรีบรรเลงดังก้องไปทั่วทั้งป่า ...

เครื่องดนตรีของชาวลิสูถือเป็นอาวุธร่างกายที่แข็งแกร่งตัวไม่ต่างจากเครื่องมือล่าสัตว์ ช่วยสร้างความครื้นเครง ขับกล่อมความเหงา บันเทิงความเบื่อหน่ายยามทำไร่ทำสวน จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของงานเผ่าลิสู นักดนตรีแห่งขุนเขา

ถ้าจะรวมตัวเป็นลิสูในประเทศไทยอย่างทุกวันนี้ ชาวลิสูต้องอพยพมาจากหลายทิศทาง ทั้งในจีนและพม่า เคลื่อนตัวลงมาตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบสูงบนแผ่นดินไทย โดยสร้างบ้านแบบคร่อมพื้นดินเพื่อช่วยป้องกันความหนาวเย็น ชาวลิสูส่วนใหญ่ปลูกข้าวโพด ข้าวสาลี ปลูกยา เลี้ยงหมูควาและไก่ไว้บริโภคในงานพิธีกรรมต่างๆ เพราะส่วนใหญ่ยังนับถือผีบรรพบุรุษ แต่บางส่วนก็หันมานับถือศาสนาคริสต์และพุทธแล้ว ประเพณีของนิยมของชาวลิสูคือ ปีใหม่ผู้หญิงและปีใหม่ผู้ชาย (แยกวันจัดงานเพราะสมัยก่อนมีเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ชายต้องออกไปสู้รบจึงกลับมาไม่ทันปีใหม่ ฝ่ายหญิงจึงจัดงานปีใหม่ไปก่อน รอผู้ชายกลับมาจึงจัดงานปีใหม่ถัดไปอีกรอบหนึ่งคือวัน) วันงานปีใหม่ผู้หญิง (ปัจจุบันผู้ชายลาหารมาร่วมงานได้แล้ว) จะตรงกับวันตรุษจีน ก่อนวันปีใหม่นั้นหนึ่งวันแต่ละบ้านจะจัดงานเลี้ยงของตนเองและตระเวนเดินรำตั้งแต่เช้าจรดค่ำ พอรุ่งเช้าของวันปีใหม่ก็ยังเดินรำไปเรื่อยๆ ให้ครบทั่วทั้งหมู่บ้าน เป็นอย่างนี้ประมาณ 4 - 5 วัน ส่วนปีใหม่ผู้ชายจะเกิดขึ้นค่อนจากนั้นอีก 1 เดือนถัดมา จะเป็นวันทำความสะอาดศาลเจ้าเรือนให้ร่มเย็นและกินเลี้ยงกันแบบผู้ชายในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งผู้หญิงไม่ลามารหดเข้าร่วมงานได้

ด้วยความรักในเสียงดนตรีจนจับจับเข้าในกลายเสียง จึงเกิดหมู่บ้านดนตรีอย่างหมู่บ้านปางลา อ.แม่ใจ จ.เชียงราย ที่พร้อมใจกันตั้งวงดนตรีและทางเครื่อง ที่เล่น เดิน และแต่งองค์ทรงเครื่องด้วยชุดประจำเผ่าลิสูจากผ้าทอแบบธรรมเนียมของชาวลิสู ครอบคลุมสร้างความบันเทิงให้แก่นักท่องเที่ยวผู้มาเยือน อาทิ ผู้ใหญ่บ้านปางลา เล่าให้เราฟังว่า เครื่องดนตรีของลิสูมีองานคือ แคนน้ำเต้า แคนขอกเป็น ประเภทคือ ผู้ลือโอโอ(แคนใหญ่), ผู้ลือโอโอ(แคนกลาง) และนำลือโอโอ(แคนเล็ก) อีกชนิดคือ ทลีป(เง็กกลาย) เครื่องดนตรีเหล่านี้ผู้ชายเป็นผู้บรรเลง ส่วนผู้หญิงเป็นฝ่ายเต้นรำ ประโยชน์ของเครื่องดนตรีไม่ได้มีไว้เพียงคลายความเหงา แต่ยังเป็นเครื่องมือที่หนุ่มชาวลิสูบอกความในใจกับสาวที่สนใจได้ โดยที่ผู้ชายจะร้องเพลงกล่อมคนรักได้ตรงกับผู้หญิง สร้างความประทับใจซึ่งกันและกัน

นอกจากเล่นเครื่องดนตรีที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านปางลาแล้ว ที่นี่ยังมีแหล่งเรียนรู้ที่น่าสนใจอย่างการเลี้ยงผึ้งแบบธรรมชาติ การอนุรักษ์พันธุ์ปลาจากแหล่งน้ำจืด เดินชมไร่ชาลูน ดูนิทรรศน์อันสวยงาม และสัมผัสวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านปางลา ที่ยังคงอนุรักษ์และคอยสอนคนรุ่นใหม่ให้สืบสานประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามที่ชาวลิสูยังหวงแหนไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา



Mr. Khue Bon Moh - Hello Lisu

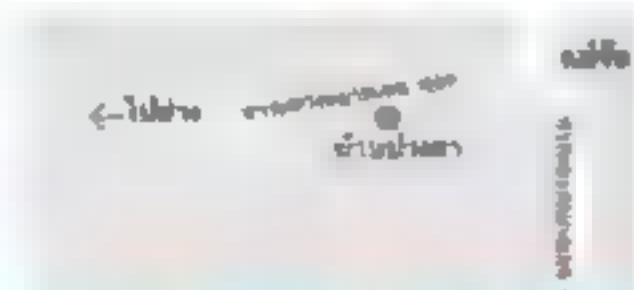
The Lisu are talented musicians in the mountains. Musical instruments are their indispensable weapons as well as their hunting tools, for they help creating jolly atmosphere, drive away loneliness and kill boredom. Music has become a unique aspect of Lisu's identity.

From China and Myanmar The Lisu emigrated and settling in the north of Thailand. They grow corn and black sesame, raise pigs and chicken for their meat all having to do with The Lisu's belief in ancestral ghosts worshipping, though some have now converted to Buddhism or Christianity. Lisu's popular tradition is Women's and Men's New Years Celebrations, separated which have been due to frequent wars. Women's New Year Celebration is held on the same day as Chinese New Year. One day before the celebration, each household will hold a party of its own and everyone will dance around the village until the dawn of New Year's Day. On the other hand, Men's New Year Celebration is held one month after the Women's. Villagers will clean ancestral ghosts' shrines and men will hold their own party in the sacred ground, which woman cannot attend.

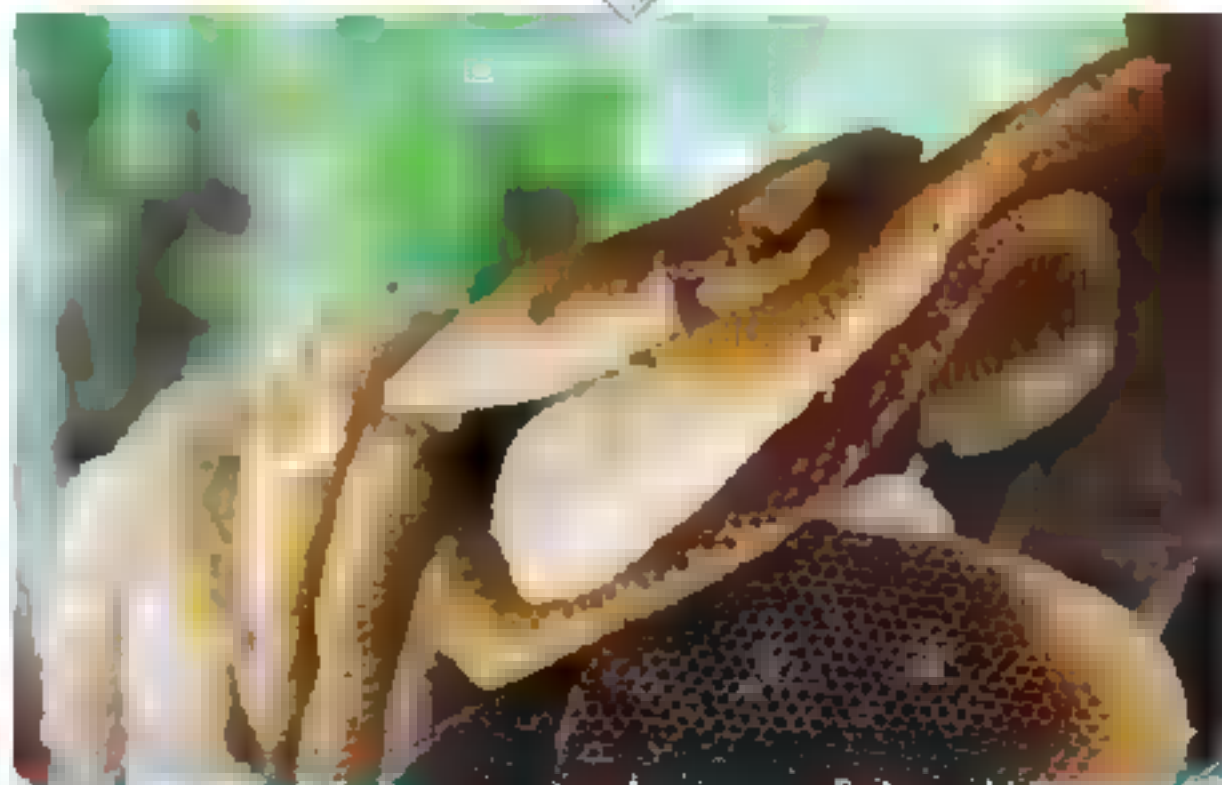
Lisu's love of music is apparent, for they founded their own band and dancer group at "Pang-Sa Village" of Mae-Sa District. Band members and dancers, dress in colorful tribal costumes, entertain themselves, their people and tourists with merry musical performance. The Lisu have two types of musical instruments, namely the "Fu-Lu", which is categorized into three types: large, medium and small, and "Tua-ba" the stringed instrument. Men will play these instruments while women dance along. Usually men use their music to serenade and impress women they admire, singing duets together.

Apart from the charm of their music which brings tourists in, there is such much more to see and learn in Pang-Sa village. Some of them are involved with natural bee raising, fish conservation, orchard touring, sightseeing and experiencing The Lisu way of life, culture and traditions they cherish and conserve.

by pamelyn

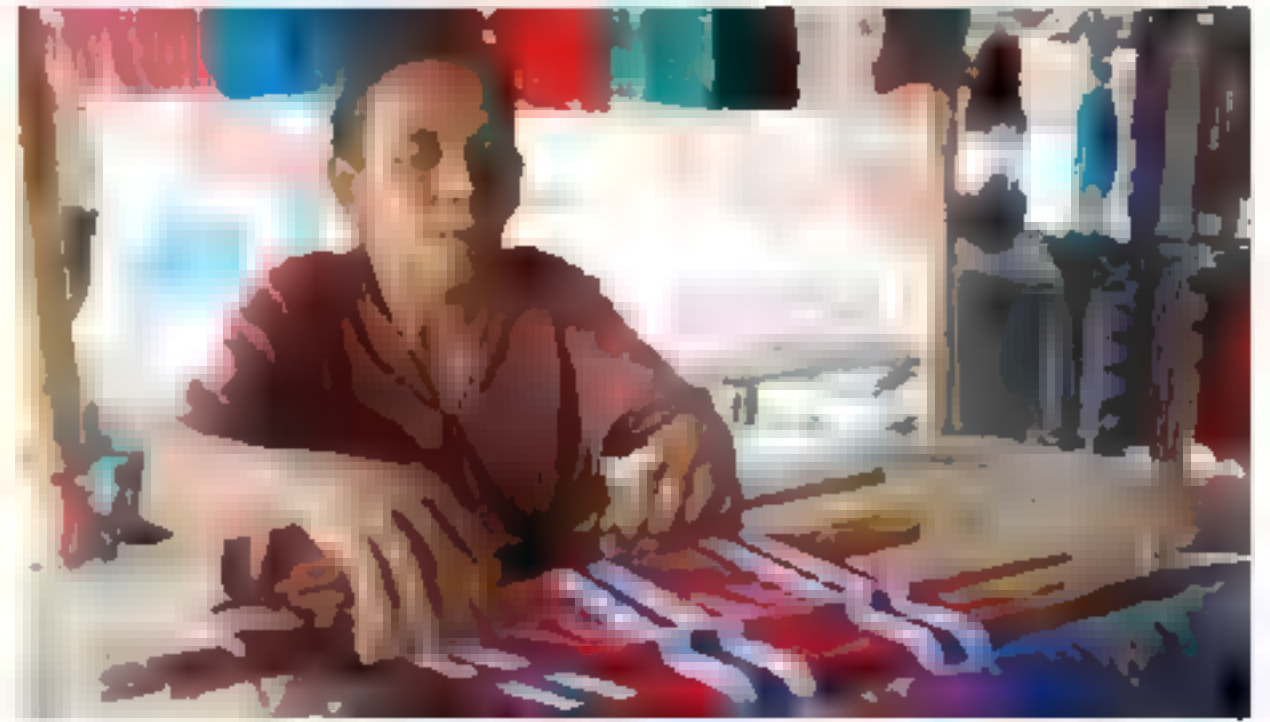


การเดินทาง จากถนนพหลโยธิน  
เบี่ยงซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 1089  
(จากถ. แม่จันไปทางอ. แม่สาย อ. น่าน)  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ  
คุณอาวี เบ็ญนะ ผู้ใหญ่บ้านปางลา  
โทรศัพท์ 087-1794575





## -โต๊ะมือไร่ปลูก- สวรรค์บนเรือน



แม้ว่าระบบอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวแบบสมัยใหม่ จะเข้ามามีบทบาทสำคัญในชุมชนมากขึ้น แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้วิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านกะเหรี่ยงรวมมิตรเปลี่ยนแปลงไปเท่าไรนัก ทุกวันนี้ ชาวกะเหรี่ยงในหมู่บ้านก็ยังคงมีความสุขกับการทำการเกษตรแบบพอเพียง รักชีวิตที่เรียบง่าย รักความสงบ และรักช้าง สัตว์ที่เป็นเพื่อนคู่บุญคู่ใหญ่ของชาวกะเหรี่ยงตลอดมา

"Oh, Mae Chae" - Hello Karen

No other tribes in Thailand love elephants as much as they do.

The Karen is a peace-loving tribe. Bound to nature they live a simple life, and they are the only hilltribe people in Thailand who are not afraid of elephants.

The Karen, or Pakagayor, is Thai hilltribe people with the most population in Chiang Rai and in Thailand. They have strong and rich culture, which is apparent in their attitudes and the belief in ancestor worship. Though they have lived in Thailand for hundreds of years, they originated from Tibet and later migrated to Myanmar and Thailand. In the time of World War II, Myanmar was under control of England, whose soldiers maltreated most Karen people. Thus The Karen in Myanmar emigrated to settle in the west provinces of Thailand, including Chiang Rai.

Karen Village at Doi Hang Sub-District of Chiang Rai is a large and strong Karen community. Villagers live a well-being life and still maintain and conserve their culture while keeping pace with the modern world. Theirs is truly a tourism village which is developed from their agricultural way of life from the coordination between the community, government and business sectors. Touring hilltribe villages and admiring nature on an elephant's back is an extremely successful activity from the village's elephant camp and becomes a tourism model to many tribes in Chiang Rai.

Despite the influence of modern tourism industry is advancing into the community, it does not change people's way of lives here. They are content with sufficiency agriculture. They still love to live a simple life, adore peacefulness and have great fondness for elephants, the giant yet gentle animals that have always been close to Karen people. by pamelyn



ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1207

มุ่งหน้าสู่ ต.แม่สว

ตัวบ้านด้านกะเหรี่ยงรวมมิตร

คุณสุศรี บึงสุวรรณ โทรศัพท์ 087-1762090

หรือคุณธีระ แร่วา โทรศัพท์ 081-7069066



ไม่มีขนเผ่าใดจะใกล้ชิดกับช้างเกินไปกว่าพวกเขาอีกแล้ว ...

กะเหรี่ยง เป็นชนเผ่าที่นิยมความสงบ ใช้วิถีผูกพันกับธรรมชาติ มีวิถีชีวิตเรียบง่าย และที่สำคัญ กะเหรี่ยงเป็นชนเผ่าเดียวที่ไม่กลัวช้าง

กะเหรี่ยง หรือปกากะญอ เป็นชาวไทยภูเขาที่มีจำนวนมากที่สุดในจังหวัดเชียงราย รวมถึงในประเทศไทยด้วย กะเหรี่ยงมีรากฐานทางวัฒนธรรมประเพณีที่ยาวนาน ยิ่งใหญ่ ปรากฏให้เห็นจนถึงปัจจุบัน อย่างงานงานพิธีต่าง ๆ การแต่งกาย หรือความเชื่อในเรื่องการนับถือผีบรรพบุรุษ

กลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงอาศัยอยู่ในประเทศไทยมานานหลายร้อยปี ส่วนใหญ่มีถิ่นฐานมาจากทิเบต และกระจัดกระจายเข้าไปอยู่ในหุบเขาบ้าง เข้ามาที่ประเทศไทยบ้าง เนื่องจากครั้งที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 พวกเขาก่อให้เกิดการปกครองของอังกฤษ ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่ถูกกดขี่ข่มเหงจากทหารอังกฤษ จึงตัดสินใจอพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทย ในแถบจังหวัดทางฝั่งซ้ายของประเทศไทย อย่างกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูนและลำปาง

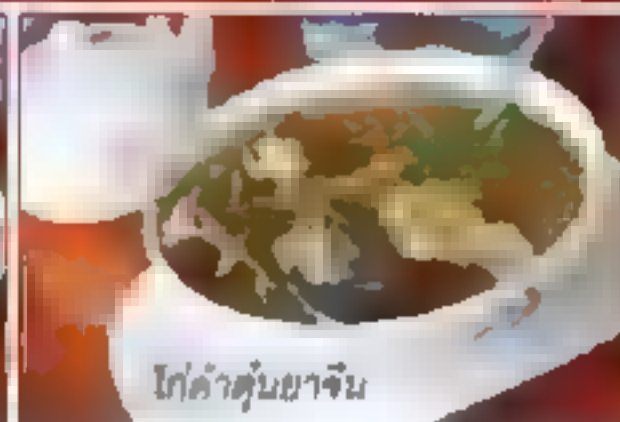
หมู่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ต.ตอฮ้าง อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นชุมชนชาวกะเหรี่ยงขนาดใหญ่อันเข้มแข็งที่ทุกวันนี้ชาวบ้านมีความเป็นอยู่ที่ดี และยังคงความเป็นธรรมชาติของชนเผ่าไว้ได้อย่างมั่นคง ดำเนินไปพร้อมๆ กับความเจริญ ความอุดมมัย เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวที่ได้รับรางวัลชนะเลิศจากเวทีชีวิต จากเดิมที่ทำการเกษตรกรรม เลี้ยงช้างไว้ใช้งาน เพราะชาวกะเหรี่ยงบอกว่าพวกเขากลัวติดกับช้างมานานนม ในอดีตพวกเขาคือชนเผ่าเดียวที่ไม่กลัวช้าง ต่างจากชนเผ่าอื่นๆ ที่ไม่ค่อยจะกล้าจับสัตว์ป่าตัวใหญ่ใจดีชนิดนี้เท่าไรนัก

การท่องเที่ยวโดยใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาหมู่บ้าน เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างชุมชน ภาครัฐ และเอกชน ทำให้ปางช้างบ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ประสบความสำเร็จจากผู้นำช้างที่เคยไร้ค่าถูกขูดเป็นพาหนะนำเที่ยวชมหมู่บ้านชาวเขาในละแวกนั้น กลายเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวของหลายชนเผ่าในเชียงราย บนเส้นทางที่นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสวิถีชีวิต ทั้งการลุยแม่น้ำกก ลัดเลาะเนินเขา หรือเส้นทางดินร่วนวิถีชีวิตในหมู่บ้าน โดยที่เรื่องราวทั้งหมดเกิดขึ้นเพียงแค่ราวอยู่บนหลังช้างเท่านั้น .





## แหล่งชิมโภชนา ภูตวัฒนธรรมบนดอยแม่สลอง



อาหารเป็นวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงความเข้าใจกันให้มีความรู้สึกดี และ  
เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ร้านนี้จึงมีโภชนาทำให้เกิดความรู้สึก  
ดังกล่าว คุณเลี้ยวเฟิน แซ่หลี่ หรือคุณอิม เจ้าของร้านเล่าว่าร้านของเธอมีอายุแค่  
เพียง 15 ปี แต่เมื่อได้ลิ้มลองอาหารแนะนำจากเธอ บอกได้คำเดียวว่า อร่อยมาก  
เมนูแรก ชาหมูหมั่นโถ่ ไผ่ต้ม ไผ่หวาน ไม่เค็ม เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่เม็ดยาจีน  
เจียว บีบมันโง่จีนลงไปน้ำชาหมู อร่อยละมุน แต่เมื่อลิ้มรสชาติร้านเลี้ยว  
ราดลงบนชาหมู อร่อยโดนใจ ดัดไปไก่ดำตุ๋นยาจีน หอมกลิ่นโลมถึงก้น ขดไม้ได้  
ต้องตักมาเคี้ยวลิ้มกลิ่นหอมอ่อนๆ ส่วนไก่ไม่เหนียว หะตักอ่อนเคี้ยวได้ น้ำ  
หวานไม่รตเพลินไป... ที่สำคัญยกให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้เลย โลมถึงก้น  
แก้เวียนหัว บำรุงเลือด และยังพิชิตลมโพรที่ไล่ลงไปอีกต่อ และเม็ดยาจีนที่ต้ม  
กลิ่นฉ่ำได้จะจัดนัก อิมเมนูหนึ่งคือ... ต้องลองให้ได้ เป็ดปักกิ่งอบใบชา เป็ด  
ปักกิ่งเขาพะยอมหอมอบด้วยใบชาสดๆ ไฟไม่แรง ใช้เวลา 4 - 5 ชั่วโมง ได้กลิ่น  
หอมของใบชา เนื้อเป็ดนุ่ม กิ๊บกินน้ำจิ้มที่เคี้ยวมา รอยกให้เป็ดนุ่มอร่อยถูกใจอีก  
จาก เห็ดหอมผัดหมูซี่ว อลิ้มหอมจากเห็ดหอมยังหลงอยู่ เคี้ยวสบายเพราะความ  
นุ่มของเห็ด ร้านนี้เขาคัดสรร... หอมสดเล็กกำลังดีจึงไม่เหนียวรลกลมกล่อม  
ต้องลิ้มมากินอีก ที่เขาจะทำให้อร่อยอีกคือ ยำใบชาสด รอบปลากะปิอง ไข่ รอบ  
หมูสับ ไข่ รอบปลาเผา ไข่ แล้วคุณจะประทับใจไม่อาจลืม หมูนํ้าค้างและ  
ไส้กรอกยูนนาน ต้องยกให้เป็นอาหารรสละลิ้ง หยุลลารื่นและได้กรอกที่ท้องอา  
ไปปากน้ำค้างกลางตักในตักนั้นทานวนเท่านั้นบวกกับเครื่องปรุง เครื่องเคียงและ  
กรรมวิธีต่างๆ กว่าเธอออกมา... หมูนํ้าค้างและไส้กรอกยูนนาน ต้องลองให้ได้  
นะเธอคุณ

อาหารเป็นวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงความเข้าใจกันให้มีความรู้สึกดี และ  
เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ร้านนี้จึงมีโภชนาทำให้เกิดความรู้สึก  
ดังกล่าว คุณเลี้ยวเฟิน แซ่หลี่ หรือคุณอิม เจ้าของร้านเล่าว่าร้านของเธอมีอายุแค่  
เพียง 15 ปี แต่เมื่อได้ลิ้มลองอาหารแนะนำจากเธอ บอกได้คำเดียวว่า อร่อยมาก  
เมนูแรก ชาหมูหมั่นโถ่ ไผ่ต้ม ไผ่หวาน ไม่เค็ม เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่เม็ดยาจีน  
เจียว บีบมันโง่จีนลงไปน้ำชาหมู อร่อยละมุน แต่เมื่อลิ้มรสชาติร้านเลี้ยว  
ราดลงบนชาหมู อร่อยโดนใจ ดัดไปไก่ดำตุ๋นยาจีน หอมกลิ่นโลมถึงก้น ขดไม้ได้  
ต้องตักมาเคี้ยวลิ้มกลิ่นหอมอ่อนๆ ส่วนไก่ไม่เหนียว หะตักอ่อนเคี้ยวได้ น้ำ  
หวานไม่รตเพลินไป... ที่สำคัญยกให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้เลย โลมถึงก้น  
แก้เวียนหัว บำรุงเลือด และยังพิชิตลมโพรที่ไล่ลงไปอีกต่อ และเม็ดยาจีนที่ต้ม  
กลิ่นฉ่ำได้จะจัดนัก อิมเมนูหนึ่งคือ... ต้องลองให้ได้ เป็ดปักกิ่งอบใบชา เป็ด  
ปักกิ่งเขาพะยอมหอมอบด้วยใบชาสดๆ ไฟไม่แรง ใช้เวลา 4 - 5 ชั่วโมง ได้กลิ่น  
หอมของใบชา เนื้อเป็ดนุ่ม กิ๊บกินน้ำจิ้มที่เคี้ยวมา รอยกให้เป็ดนุ่มอร่อยถูกใจอีก  
จาก เห็ดหอมผัดหมูซี่ว อลิ้มหอมจากเห็ดหอมยังหลงอยู่ เคี้ยวสบายเพราะความ  
นุ่มของเห็ด ร้านนี้เขาคัดสรร... หอมสดเล็กกำลังดีจึงไม่เหนียวรลกลมกล่อม  
ต้องลิ้มมากินอีก ที่เขาจะทำให้อร่อยอีกคือ ยำใบชาสด รอบปลากะปิอง ไข่ รอบ  
หมูสับ ไข่ รอบปลาเผา ไข่ แล้วคุณจะประทับใจไม่อาจลืม หมูนํ้าค้างและ  
ไส้กรอกยูนนาน ต้องยกให้เป็นอาหารรสละลิ้ง หยุลลารื่นและได้กรอกที่ท้องอา  
ไปปากน้ำค้างกลางตักในตักนั้นทานวนเท่านั้นบวกกับเครื่องปรุง เครื่องเคียงและ  
กรรมวิธีต่างๆ กว่าเธอออกมา... หมูนํ้าค้างและไส้กรอกยูนนาน ต้องลองให้ได้  
นะเธอคุณ

ร้านนี้จึงมีโภชนาออกจากฝีมือปรุงอาหารที่เป็นเลิศแล้ว ร้านนี้มีผักสดๆ  
โดยเฉพาะพืชเมืองหนาวที่เราคุ้นเคย หรือ วรุษพืชเมืองหนาวที่เราได้รู้จักจากทีวี  
ทุกอย่างที่เป็นเครื่องปรุงเครื่องเคียงมีทั้งจากบ้านเองหมด และในสูตรของร้านที่  
สืบทอดกันมา ร้านนี้หาอยู่ยุดิตกับธนาคารทหารไทย สาขาอำเภอแม่ฟ้าหลวง  
คุณอิมคอยต้อนรับอยู่ ติดต่อมาผ่านก็ได้ค่ะที่เบอร์ 053-765309 หรือ 089 - 4321966

### Nong Im Pojchana

#### A Cultural Ambassador on Doi Mae Salong

Doi Mae Salong is one of many famous tourist attractions of Chiang Rai. The charm of this place, apart from the interesting history of Haw Chineses of the 93rd Division who guard the border of Thailand, is its tasty traditional food.

If food is a cultural ambassador to create and strengthen bonds and understanding between people, palatable dishes at "Nong Im Pojchana" is surely successful in its duties. Although the restaurant is only fifteen years old, the cook here is no amateur at all with the secret recipes passed down generations from generations. We highly recommend "Stewed Pork Knuckle with White Wheat Bun" which should be eaten with the restaurant's special seasoning sauce, aromatic and healthy "Braised Black Chicken with Chinese Herbs", delicious "Baked Beijing Duck with Tea Leaves", "Baked Chinese Mushroom in Soy Sauce" prepared from the finest Chinese mushrooms and "Fresh Tea Leaves Spicy Salad".

Apart from the abovementioned recommendations, we again strongly suggest you try "Dew Pork and Yunnan Sausage" the highlight dish of "Nong Im Pojchana". This classic food is prepared by moistening the pork and sausages with the winter night dew and seasoning them with various ingredients. Though the method is quite complicated, the result is worthwhile. The profound taste will surely please your appetite - of that we are certain.

"Nong Im Pojchana" is located beside Thai Military Bank (Mae Fah Luang District Branch). Further reservation can be made through 053-765309 or 089-4321966.

by pameyn

การเดินทางไปทางหลวงหมายเลข 1089  
ร้านนี้จึงมีโภชนา 251 ม.1 แม่สลองนอก  
อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย 57110







ร้านกาแฟ Karen Coffee ในหมู่บ้านกะเหรี่ยงห้วยมิด

ขณะขับรถมุ่งสู่ปางช้างในหมู่บ้านกะเหรี่ยงห้วยมิด เราละเลาะคาบอาคารไม้เก่าริมถนนหลังหนึ่ง ที่แปลกตาไม่เหมือนใคร ท่ามกลางบรรยากาศที่ลงช้างทางเดิมไปด้วยแมกไม้ลึกลับกับหมู่บ้านกะเหรี่ยง แผ่นป้ายไม้ที่สลักไว้ว่า "Karen Coffee" ทำให้เราต้องจอดรถทันที เพื่อเข้าไปจิบกาแฟ และรับบรรยากาศ พักเหนื่อยระหว่างทางสำหรับการท่องเที่ยวในวันนี้

จากไม้เก่าที่เก็บละลมิไว้ เพราะเห็นคุณค่าของงานไม้บวกกับเจ้าของร้านที่ชื่นชอบศิลปะและวิถีชีวิตใจ จ.สมรมิตไม้เก่าให้กลายเป็นร้านกาแฟที่เป็นเอกลักษณ์ ร้านกาแฟกึ่งทุ่งคาแบบบ้านของชาวกะเหรี่ยง ภายในร้านตกแต่งด้วยไม้เก่า และเครื่องมือเครื่องใช้ของคนกะเหรี่ยง กลางร้านมีต้นไม้ใหญ่อายุกว่า 200 ปีที่มีอยู่ก่อนที่เดิมมาก่อนทำเป็นร้านกาแฟแล้ว แต่เจ้าของร้านไม่ได้ตัดทิ้งปล่อยให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของร้านที่สร้างความร่มเย็น และมอบอากาศดีๆ ให้แบบไม้ดั้งเดิมเครื่องปรับอากาศ เจ้ากับบรรยากาศที่ผ่อนคลายแห่งที่สองที่สวนทางธรรมชาติ ล้วนรอบๆ ร้านก็ประดับตกแต่งด้วยไฟ เพิ่มกลิ่นสว่างยามเย็นไปจนถึงค่ำ ในระหว่างที่เรากำลังจิบกาแฟ นักท่องเที่ยวหลายคนก็แวะเวียนมาถ่ายรูปที่นี้เหมือนกัน

เมนูเครื่องดื่มของที่นี่ก็มีให้เลือกหลากหลายตามความต้องการของสถานที่ แถมยังมีเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชาเขียวเย็น ชานม เมล่อนทุย โดโกเย็น เป็นต้น สารพัดตัวของร้านนี้ ก็เป็นชาวกะเหรี่ยงที่สำเร็จวิชาการทำกาแฟเองมีตลอดถูกด้วยตนเอง จนได้เครื่องดื่มรสชาติกลมกล่อม แนะนำให้ลองรับเอสเพรสโซร้อนขึ้นรับด้วยกาแฟ หรือจะเลือกเครื่องดื่มรสอย่างชาเขียวหอมๆ ที่เพิ่มรสหวานมันด้วยนมสด ก็ทำให้เราได้ผ่อนคลายระหว่างการท่องเที่ยวแล้ว



นาเที่ยวที่หมู่บ้านกะเหรี่ยงห้วยมิด ได้มาห้อยย่นถ่ายรูป จิบกาแฟรับชมหมู่บ้านแล้ว แวะพักผ่อนระหว่างทำกิจกรรม หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับชาวกะเหรี่ยง อย่าลืมแวะมาที่ กะเหรี่ยง คอฟฟี่ ร้านนี้ห่างจาก ประมาณ 400 เมตร ก่อนถึงปางช้างใหม่บ้านกะเหรี่ยงห้วยมิด ร้านเปิดตั้งแต่ 8 โมงเช้า จนถึง 5 โมงเย็น หยุดเฉพาะวันอาทิตย์

カレンコーヒーでフォーク風のコーヒーを飲みましょう。

カレン・ルアン・ミット村にあるエレファントキャンプへ向いていく途中に、目立つ木造建築物に目を引かれた。木の看板に『Karen Coffee』と彫刻されていて、私たちがその店で綺麗な雰囲気にあるコーヒーを味わいながら、当日のトリップの休憩所にした。

古い木片を回収することは店長の趣味なので、自分がコーヒーショップを作ると決めたときはそれらの木片を園用して、特徴的なスタイルのある店が建てられた。床は普通の高さより上げられ、中に古い木片とカレン族の家具もいっぱい飾られる。真ん中に自然に生えて、二百年以上の大木は切られず、そのまま生かしている。そういう雰囲気が持つため、いい雰囲気が自然にできるでしょう。店の回りも沢山の灯火で飾って、夜の暗さが来てもすごく綺麗な所になる。私たちがコーヒーを飲んでいたときに、ここをよって写真を撮る観光客も少なくなかった。

このメニューはコーヒーがもちろん。他に、緑茶、ピンクミルク、ココアなども用意されている。カレンコーヒーのバリスタは自分で素晴らしいコーヒーの成分が発見できたカレン族のバリスタである。ここのお勧めメニューと言えば、ホットエスプレッソコーヒーは取り上げたい。あるいは温かい緑茶でもリラックスの気持ちが出せるでしょう。

カレン・ルアン・ミット村へ来られる方はここを寄るのも忘れないでください。カレン・ルアン・ミット村のエレファントキャンプに着く前の400メートルほどにある。開店時間は朝8時から午後5時まで。休日は日曜日だけです。 by coffeehead







# MEKONG TOURISM FORUM 2012

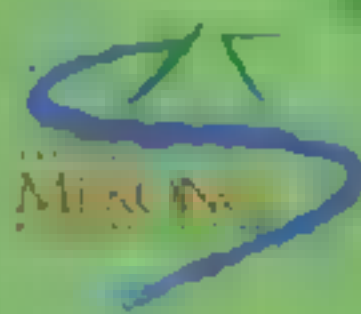
“20/20 Vision:

Building on Two Decades of  
GMS Cooperation”

June 13 & 14, 2012

Dusit Island Resort Hotel

Chiang Rai, Thailand



THAILAND

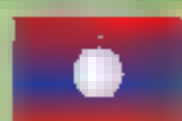
[www.MekongTourismForum.org](http://www.MekongTourismForum.org)



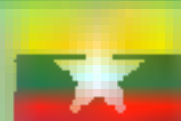
CAMBODIA



CHINA



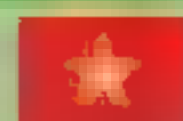
LAOS



MYANMAR



THAILAND



VIETNAM



# central plaza



**แหล่งนัดพบแห่งใหม่**  
 ทุกวันจันทร์ นบกับสินค้าสุดแนว

สินค้าเด่นเด่น ๓๔ สีสันอันดี  
 เพลิดเพลินกับโชว์และกิจกรรมมันส์ๆ  
 ของเหล่าวัยรุ่นมากมาย  
 พบกันทุกวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 น.  
 ณ ลานกลางแจ้ง หน้าประตูแมกไทน์สโตร์  
 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย

**เริ่ม 13 มี.ค. 55**



สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ CPN Call Center 052 020 999  
<http://www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai>

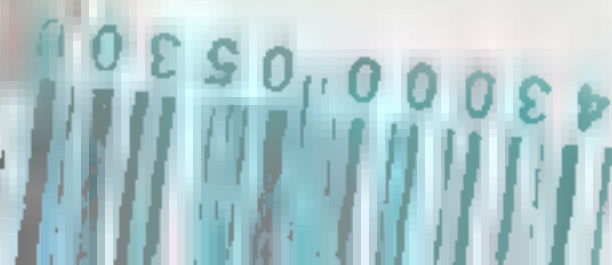
**พื้นที่ฟรี!!**

สำหรับพื้นที่จอดรถสำหรับผู้โดยสารและผู้เช่าพื้นที่  
 หรือ สนใจขอจองพื้นที่จอดรถกรุณาติดต่อ  
 ฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ [www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai](http://www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai)  
 0000000000000000 โทร. 052-020999 ต่อ 1308

MANAGED BY



PROPERTY  
 DEVELOPMENT  
 & INVESTMENT  
 A Member of Central Group







## Blooming Season

ทั้งทำจากฉบับที่แล้วว่าด้วยภาคของการตกแต่งเค้กให้เป็นรูปดอกไม้ (ตามอ่านได้ที่ [www.facebook.com/pattserie.elza](http://www.facebook.com/pattserie.elza) และ [www.sawasdee ChiangraiMag.com](http://www.sawasdee ChiangraiMag.com) นะคะ)

ส่วนฉบับนี้เรามี ดอกเบญจมาศ ดอกไม้ที่เป็นตัวแทนของความรัสม ความจริงใจ และความหวัง ตามตำนานของชาวญี่ปุ่นเล่าเรื่องราวความรักหนึ่ง ที่รักกันมาก วันหนึ่งสามีลืมนำของขวัญมาให้ เธอจึงไปขอพรจากเทพเจ้า เทพเจ้าจะช่วย เธอแต่มีข้อแม้ว่าเธอต้องนำดอกไม้มาบูชา และจำนวนกลีบของดอกไม้บนของเธอจะเป็น ตัวบ่งบอกอายุขัยของเธอสามี หญิงสาวตามหาดอกไม้ที่มีกลีบมากที่สุด แต่ไม่มีดอกไม้ ที่จะมีกลีบมากเท่าที่เธอต้องการ เธอจึงถือดอกไม้มากหนึ่งซึ่งเธอหามาได้จริง กริ๊ดแค่กลีบให้เป็นฝอยขาว จนกลายเป็นดอกไม้ที่มีกลีบนับไม่ถ้วน ความตั้งใจ ของหญิงสาวทำให้สามีของเธอหายป่วย ทั้งสองจึงครองคู่กันไปชั่วกาลนาน ส่วนใน ภาษาดอกไม้ ดอกเบญจมาศคือเป็นตัวแทนแห่งความรักจริงและบริสุทธิ์ใจ ใ้บอก เพื่อนสนิทว่า "เธอคือเพื่อนที่เร่ดที่สุดของฉัน"

เรามาลงมือทำเค้กเค้กดอกไม้ความหมายดีๆ อันนี้กันดีกว่า



by SDC Thailand

### สูตรทำเค้กเค้ก 8 ที

เนยสดจืด	100 g
น้ำตาลทราย	100 g
ไข่ไก่	2 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	100 g
ผงฟู	1 ช้อนชา
กลิ่นวนิลา	

### สูตรสำหรับบัตเตอร์ครีม

เนยสดจืด	100g
น้ำตาลไอริช	35 g
นมข้นจืด	10 g
เกลือ	¼ ช้อนชา
สีผสมอาหารสีชมพู	

### วิธีทำเค้กเค้ก

1. ตัดเนยสดจืดเป็นชิ้นเล็กๆและปล่อยให้คลายความเย็นที่อุณหภูมิห้อง เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส
2. ร่อนแป้งอเนกประสงค์กับผงฟูเข้าด้วยกัน
3. ตีเนยสดจืดกับน้ำตาลทรายจนฟูขาว แบ่งไข่ไก่กับแป้งเป็นอย่างละ 3 ส่วน ใส่ไข่ไก่สลับกับแป้งจนหมดโดยที่เริ่มจากไข่และจบที่แป้ง
4. ใส่กลิ่นวนิลาและบัตเตอร์ครีม ไข่พายอย่างคนก่อนผสมจากกันสัก 2-3 ครั้ง
5. ตั้งแป้งใส่ถ้วยเค้ก อบ 12-15 นาที เมื่ออบเสร็จทิ้งให้เย็นบนตะแกรง

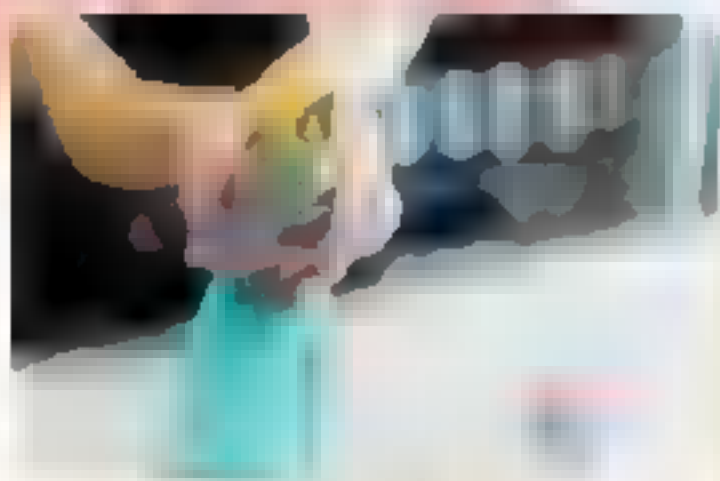
### วิธีทำบัตเตอร์ครีม

ตีเนยสดจืดกับน้ำตาลไอริชจนฟูขาว ค่อยๆใส่เนยข้นจืดและเกลือทีละส่วนจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่สีเหลืองอ่อนและสีส้มผสมให้ได้สีเหลืองเข้มๆ



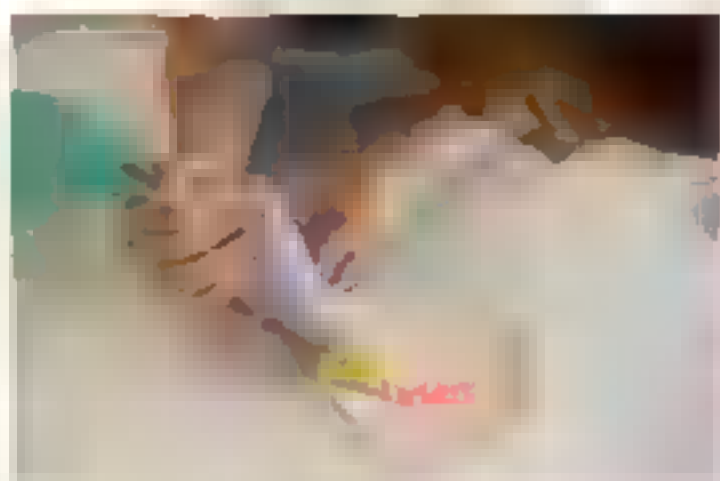
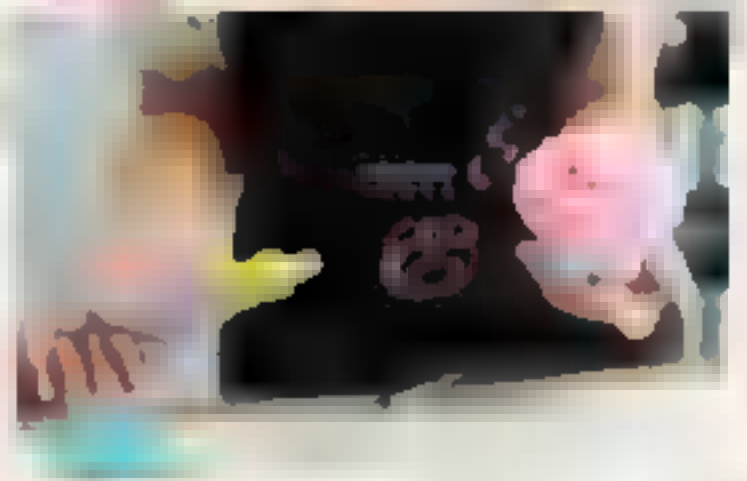
1. ใช้บัตเตอร์ครีมปาดหน้าเค้ก โดยให้ตรงกลางสูงกว่าบริเวณ โดยรอบ

4. เจ็บบิบบจากขอบเค้กเข้าไปข้างใน พอหมดชั้นแรกก็ให้บิบบชั้นที่สอง โดยกลีบดอกของชั้นที่สองนั้นต้องอยู่ระหว่างช่องกลีบดอกของชั้นแรก



2. นำบัตเตอร์ครีมที่เตรียมไว้ใส่ในถุงบีบให้หัวบีบเบอร์ 102

5. บีบสลับหว่างชั้นไปเรื่อยๆจนเค้กเค้กถูกคลุมด้วยกลีบดอกไม้ทั้งหมด



3. ก่อนบีบครีมวงตัวเค้กให้ทดลองบีบครีมบนจานเปล่าให้คล่องมือก่อน จุดสำคัญอยู่ที่ตำแหน่งของหัวบีบ ด้านบางต้องหันเข้าหาตัวคนบีบ บีบครีมให้เป็นริ้ว บีบด้วยมือให้เหมือนเราเขียนตัว ๓

6. ตกแต่งด้วยใบไม้น้ำตาลและฝัสน้ำตาล

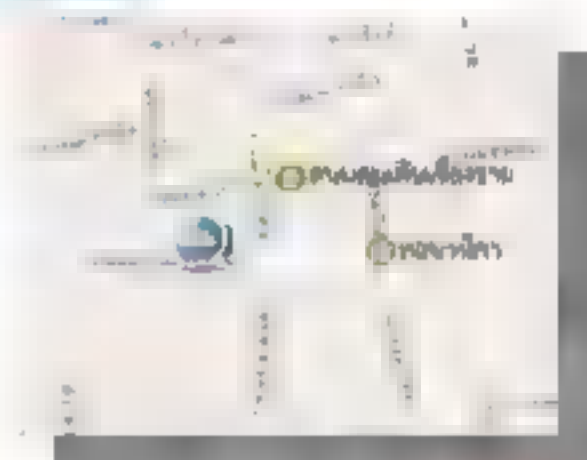






โรงแรมแสนภูมณ  
SAEN PHU PLACE HOTEL

ที่พักกลางใจเมือง เดินทางสะดวกสบาย  
ใกล้หอนาฬิกาและถนนคนเดิน



โรงแรมแสนภูมณ  
SAEN PHU PLACE HOTEL

390 ถนนบำรุงปราการ ตำบล เวียง  
อำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย 57000  
โทร. 0-5371-7300-8 แฟกซ์. 0-5371-7300

390 Banphaprahara Rd.  
Chiangrai 57000  
Tel. 0-5371-7300-8 Fax. 0-5371-7300

Crêpe Suzette



พâtisserie Eliza  
**PÂTISSERIE**

ทุกคำ...คือความสุข

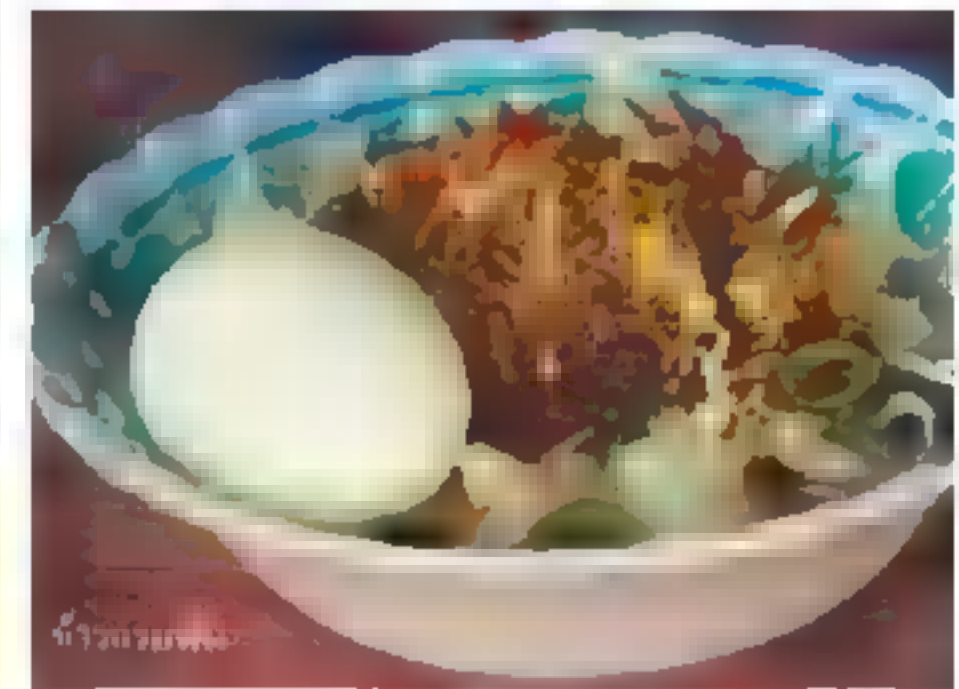
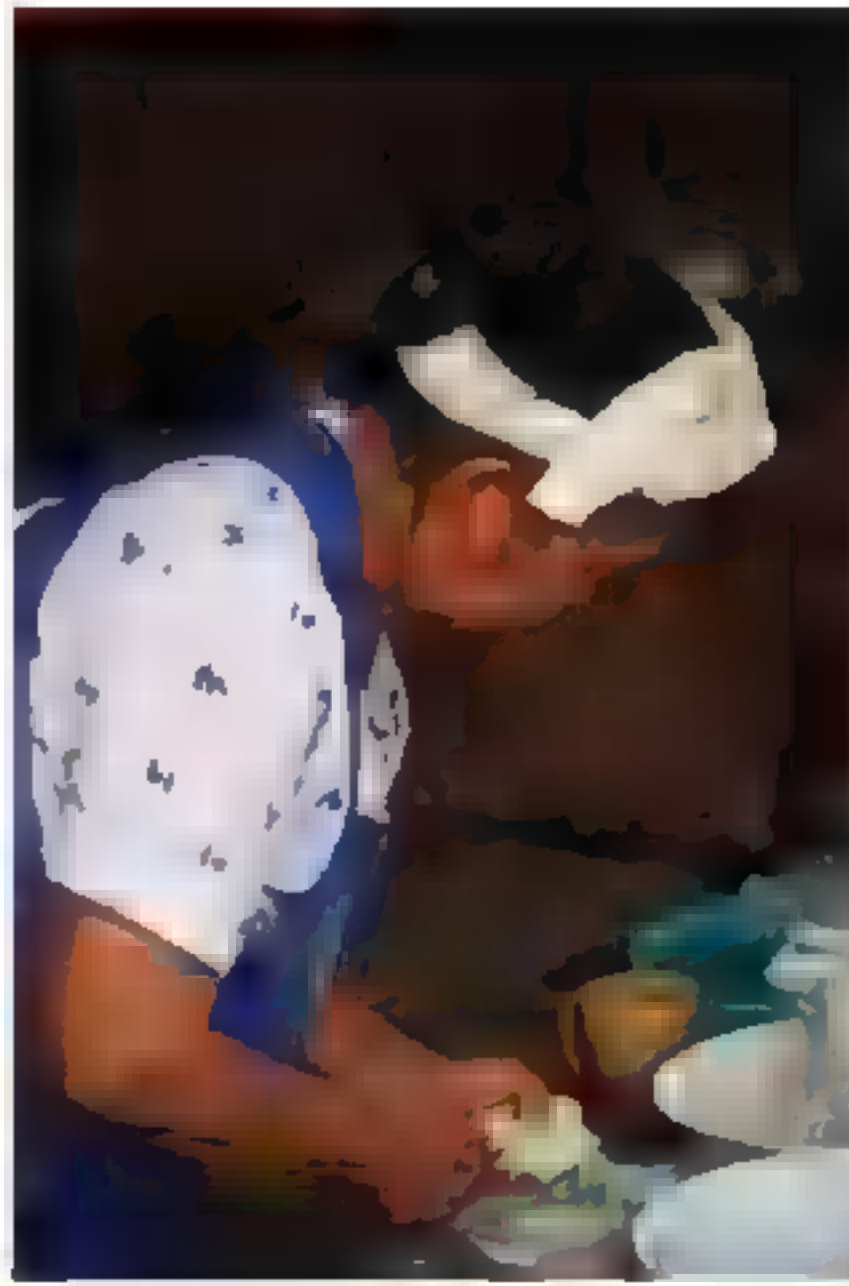
Eliza



Fondant au Chocolat







## “ชนเผ่าในเชียงราย ความอบอุ่นที่คุ้นเคย”

เชียงรายเป็นจังหวัดที่มีเอกลักษณ์จับจ้องรอบด้าน บ้างทอตัวราว เป็นเส้นเขตแดนระหว่างประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน แหล่งท่องเที่ยวที่เป็น ภูเขา คอย หรือภู ในจังหวัดมีจำนวนมาก แต่ทุกแห่งล้วนมีความสวยงามและมี เอกลักษณ์ของตัวเอง เป็นเสน่ห์ที่ชวนให้ค้นหา

แม้เราจะเคยสงสัยจะเป็น “เส้นเขตแดน” ตามแผนที่และในมิติของ ภาษเมืองระหว่างประเทศ ประชาชนพลเมืองของประเทศโดย ประเทศเพื่อนบ้าน และชนเผ่า คำมีความรู้สึกตึงเครียดเหมือนดังที่น้อง เห็นได้จากบริเวณพื้นที่สูงของ เชียงราย ที่ชนเผ่าต่างอาศัยอยู่ คำภาษา คำวัฒนธรรม อาจร่วมกันอย่าง ลงตย ไม่ว่าจะเป็นอาข่า มูเซอ ลีซอ ลาหู่ ไทยใหญ่ ไทยลื้อ ฯลฯ ที่ยังคง เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ภาษา การแต่งกาย และรูปทรง ของบ้านเรือนสามารถบ่งบอกชาติพันธุ์ของตน สำหรับผู้มาเยือน หากต้องการ ทราบความเหมือนในความแตกต่างนี้ พวกเราก็ยินดีให้ความรู้ และมอบ มิตรภาพให้ได้ไม่ยาก

เมื่อครั้งที่ผู้เขียนใช้ชีวิตอยู่บนดอยเป็นเวลานานแม้จะมีเพื่อนฝูงเป็นชน เผ่าต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นพี่ๆ น้องๆ ชาวอาข่า ลาหู่ ลีซอ มูเซอ ไทยลื้อ และไทยใหญ่ ทุกคนมอบความเป็นมิตร ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลภาษาท้องถิ่น ง่าย ๆ เช่น คำศัพท์ภาษาอาข่า ลาหู่ ลีซอ ลาน ทั้งนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับ



กลุ่มชาวไทยใหญ่คนหนึ่งอย่างนาง ลมใจ นามว่า “อี” หรือ นินดา นามแก้ว จากสารละนทาทำให้ผู้ เขียนรู้สึกว่าการบนบรรณ ปะเพณี และภาษาของชาวไทยใหญ่มีความ คล้ายคลึงกับชาวล้านนามาก ภาษาพูดก็สามารถสื่อสารกันได้ไม่ ยาก อีเล่าว่า ชาวไทยใหญ่นิยมตั้ง ชื่อที่เมื่อได้ยินแล้วก็จะรู้ทันทีว่าเป็น คนไทยใหญ่ เช่น อี ลอง ลาน ยาย แก้ว คำ เป็นต้น ส่วนเรื่อง อาหารพื้นเมืองที่ชาวไทยใหญ่

ทุกบ้านนิยมรับประทานคือ “ข้าวพิน” หรือ “ข้าวเหนียวพิน” ซึ่งส่วนประกอบหลัก มีข้าวเหนียว ข้าว และเส้นแ่งที่ใส่ในจานพอง เมื่อพร้อมรับประทานจะมี ลักษณะคล้ายเส้นที่อ่อนนุ่ม กับผักสด ข้าวเหนียว และเครื่องปรุงรสต่างๆ โรยด้วย ผักชี และหอมหรือกระเทียมเจียว เป็นอาหารที่แปลกประหลาดลิ้มแต่เรากินเท่าไร ก็ไม่เบื่อ มีครบทั้งเผ็ด เบี้ยว เฝื่อน และกลมกล่อม หรือจะทำเป็น “ข้าวพิน รอด” ที่หน้าคาสคล้ายๆ กับข้าวเหนียวก็อร่อยไปอีกแบบ นอกจากนั้นยังมี “ข้าว รอยน้อม” ซึ่งข้าวเหนียวหน้าคาสไม่เหมือนข้าวเหนียวของภาคเหนือที่เราคุ้นเคยกัน เมนูนี้หน้าคาสเป็นอย่างไร รอดน้อมไว้ให้ผู้มาลองไปหาทานที่เชียงรายเองได้ ไม่ ให้อาหารพื้นเมืองหมู่บ้านไทยใหญ่/เงี้ยวลื้อจะ จะมีให้ลองชิมกันจนหนำใจ

เชียงราย เป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม หลายชนชาติ มาจากประเทศเพื่อนบ้านและใช้ชีวิตอยู่บนดอยอย่างมีความสุขและลง ใจเส้นเขตแดนที่มีนัยทางการเมืองหรือปรากฏในแผนที่ ก็ไม่ฉีกฉีกอุปสรรคในการ สร้างมิตร และการทำมาหากินของชนเผ่าที่ไร้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ บนพื้นที่สูง การที่เราเดินทางไปยังจังหวัดเชียงราย และอุดหนุนสินค้า ทั้งงานฝีมือ หรือผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ก็เท่ากับเราสนับสนุนให้พวกเขาประกอบอาชีพได้ สุขุขและสามารถพึ่งพาตนเองได้ เทียวเชียงรายครั้งต่อไป อย่าลืมเป็นชนเผ่า ลังเกด จะทำให้คุณมองเห็นความแตกต่างเล็กๆ น้อยๆ ของวัฒนธรรมชนเผ่า รวมถึงภาษา และอาหารพื้นเมือง เพิ่มรสชาติให้อาหารรสอร่อย อาหารรสชาติ และอาหารที่อร่อยทั้ง ระหว่างสารการเที่ยวเชียงรายอีกด้วย







Chezmoi  
Handicraft

เซมัวร์



website : [www.chezmoimhome.com](http://www.chezmoimhome.com)

e-mail : [chezmoimhome@gmail.com](mailto:chezmoimhome@gmail.com)

Tel. 089-7475683, 080-4444579, 089-1485267

## เรจิน่าพลอส

ที่พักตากอากาศ สบาย ปลอดภัย  
พร้อมเครื่องอำนวยความสะดวกครบครัน  
ใจกลางเมืองเชียงใหม่



**ฟรี! WIFI**

37 ถนนสันติราษฎร์ เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทร 053-752-501, 053-752-502 กด 0



# Chiangrai People

เรื่อง : ภูริวัตร บุญนัค

ภาพ : นิพนธ์ทิ นนธิวัฒน์



หลายสิบปีก่อน หมู่บ้านเล็กๆ ที่ ถ. ถอยฮาง  
อำเภอ เชียงราย มีสภาพแทบไม่ต่างอะไรกับป่า  
รกชั้วที่ห่อหุ้มผู้คนก็ชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่าใช้เป็นที่พัก  
ที่มรดกรากอาศัยอยู่เพียงเท่านั้น

ใครจะเชื่อว่าทุกวันนี้หมู่บ้านเล็กๆ ที่แทบไม่มี  
ใครรู้จักแห่งนี้ กลายเป็นหมู่บ้านไฮสโตนียมาก  
ใหญ่ขนาด อาซาฮิลส์ ที่ชื่อเสียงโด่งดังระดับโลก  
จับมือทอมทอมเที่ยวทั่วไทยและต่างประเทศเข้ามา  
สัมผัสวิถีชีวิตชนเผ่าและได้รับความประทับใจกลับไป  
นับไม่ถ้วน

แทบไม่มีชาวไทยภูเขาคนไหนในจังหวัด  
เชียงราย ที่ไม่รู้จักชื่อของ อาแป่ อาแม๋ ขอยท้าวอาข่า  
นักพัฒนา ที่พลิกโฉมดินแดนถิ่นทุรกันดาร  
ให้กลายเป็นอาณาจักรอันยิ่งใหญ่ของชาวถอย และ  
แหลมก่อตัวเกี่ยวพันสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้เป็นกอบ  
เป็นกำ ด้วยการให้ความรู้อย่างจริงจัง ปลุกปั้นสำนึก  
รักบ้านเกิด และการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และ  
อินเทอร์เน็ตบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่และสร้างชื่อ  
เสียงได้อย่างไม่ประสีประสา

สิ่งเหล่านี้คือผลผลิตจากแนวคิดบ้านสาวยตา  
อันกว้างไกล มุ่งความเพียรพยายามและหัวใจที่ยิ่ง  
ใหญ่ ที่ไม่รีบนวดแทบทุกยุคของแผ่นดินที่ตนเอง  
ได้เกิดมา สำหรับ อาแป่ อาแม๋ ทั้งสองคนนี้ก็เพียง  
พลเมือง สำหรับคุณค่าของชีวิตหนึ่ง ที่ได้เกิดมาบน  
โลกสีเขียวใบนี้

## { อาแป่ อาแม่อ }

### อาข่านักสู้ ผู้บุกเบิกพงไพร และจิตวิญญาณแห่งวิถีชาวถอย

คุณคิดว่าชาวไทยภูเขาชนเผ่าต่างๆ มีส่วนร่วมและมีความสำคัญในการขับเคลื่อน  
ของ จ. เชียงราย อย่างไรบ้าง?

ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมสำคัญกับการพัฒนาเสมอ อย่างเช่น ถ้าจะขยายการท่องเที่ยว  
ชนเผ่าต่างๆ ก็ต้องเป็นพันธมิตรทางวัฒนธรรม ดอนนี่เป็นอย่างเด่น ในจารีตที่เกี่ยวกับ  
กับกาบท่องเที่ยวทุกเผ่าจะมีโครงการว่าเชียงรายมีชนเผ่าแบบสิบสอง มีอาข่า มีลาหู่  
มีเย้าเม ดังนั้นชนเผ่าหลาย ๆ เผ่าก็มีส่วนร่วมในการพัฒนา จ. เชียงราย เพื่อให้  
มีชื่อเสียงมากขึ้นต่อไปในอนาคตด้วย เพราะมันเป็นสิ่งที่แปลกและต่างจากท้องถิ่น  
อื่นๆ เป็นวัฒนธรรมที่ไม่ซ้ำใคร อย่างเชียงใหม่ก็มีกลุ่มชนเผ่าเผ่าละบ้าน แต่ไม่มีใคร  
ไปหลากหลายและอยู่รวมกันมากเท่าบ้านเรา มันมีหลายวัฒนธรรมหลายทาง  
วัฒนธรรมได้ มันก็จะให้ดู ให้เห็นเยอะ

คิดอย่างไรที่คนเมือง จิตใจอาจต่างแต่หัวใจชาวเขาเป็นชนชั้นแรงงาน และมักบอกว่า  
ชาวเขามีความรู้เยอะและฉลาดกว่าคนเมือง?

ในอดีตที่ผ่านมาก็อาจใช่ อาจจะยากจนแต่คนเยอะ แต่เวลานี้แทบจะแยกกันไม่  
ออกแล้วครับ เมื่อก่อนชาวเขาจะถูกแยกจากคนเมืองเลยนะ ครั้นเป็นชาวเขา

30 พวกเราเป็นคนพื้นถิ่น ไม่มีสิทธิ์เท่าเทียมกันอะไรประมาณนี้ การศึกษาที่รัฐบาล

ช่วยเหลือมาก็จะให้เงินแค่คนพื้นถิ่น คนรวยไม่มีสิทธิ์ก็ได้ คนรวยไม่มีสัญชาติไทย  
มันจะแบ่งแยกตรงที่จิตใจเขาเอง แต่ปัจจุบันการแบ่งแยกทางจิตใจมันลดลง มีการให้  
สัญชาติไทยกับชาวเขา ทำให้มีโอกาสในหลายๆ อย่างมากขึ้น ตามว่า บัณฑิตใหม่  
ไม่ เมื่อก่อนถ้ามีงานแต่คนพื้นถิ่นเราแทบไม่คิดถึงตรงนั้นแล้ว

แล้วชาวเขาล่ะ มองคนเมืองอย่างไรบ้าง?

ก็อย่างที่บอก ถ้าเขาคนเมืองก็เขาคิดอะไรบ้าง เพราะว่าอันดับแรกต้องคิด  
อยู่แล้วว่าเราไม่มีแผ่นดินของเราที่อาศัยอยู่ แต่เราอาศัยอยู่ในแผ่นดินคนอื่น ซึ่งเรา  
ก็อาศัยในบุญคุณของในหลวง ของประเทศไทย ที่ให้โอกาสต่างๆ แม้จะไม่มีแผ่นดิน  
เกิดที่อาศัยอยู่ แต่แผ่นดินไทยให้เราอาศัยอยู่ให้เราทำมาหากิน ให้โอกาสเราได้  
เกิดมา ให้เราได้พัฒนา ให้เราทำเพื่อสังคมซึ่งเราก็ภูมิใจ ถ้าสังคมไทยไม่ให้  
โอกาส พวกเราก็ต้องลำบาก อยู่ใต้อาณัติของคนอื่น คือถ้าสังคมไทยไม่ให้โอกาสวัน  
นั้น ชีวิตผมจะเป็นอย่างไรไม่รู้ วันนั้นผมก็จะได้ทำงานเพื่อสังคมไทย ไม่ได้  
ตอบแทนสังคมไทยแบบทุกวันนี้

เราก็เลือกจะเป็นคนหนึ่งที่ทำให้สังคมได้พัฒนา

ถูกต้อง หลายสิ่งหลายอย่างที่เรากำลังทำ ตั้งแต่ต้น ผมเป็นวิทยากรมาแล้วหลายต่อ  
หลายที่ ให้ความรู้เกี่ยวกับบริหารจัดการท่องเที่ยว นอกจากนั้นที่ผ่านมา โรงแรมใน  
ประเทศไทยมีเว็บไซต์เยอะมาก โรงแรมมีตั้งแต่บนหิ้ง ไม่มีเว็บไซต์ ทุกวันนี้ผมมี  
เว็บไซต์ด้านภาษาท่องเที่ยวของชาวถอยกว่าร้อยไซต์ ผมภูมิใจตรงนั้นมาก จังหวัดเชียงใหม่  
ลำพูน ลำปาง เชียงใหม่วิทยากรสอนคนและเรื่องการค้าท่องเที่ยว นี่ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งที่ผม  
ได้ทำเพื่อเข้ามาเกิดของผม เพื่อชาวบ้านของผม และคนเชียงรายของผม





สองร้อยกว่าเว็บไซต์นี้ถือว่าเยอะมากเลยนะ ทำไมต้องมากขนาดนั้น? เพราะปัจจุบันนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเติบโต 80% แล้วนะครับ หลายคนถามว่า ถ้าคุณเอากได้ลูกค้า 80% คุณต้องมีเว็บไซต์ ถ้าคุณเอากได้ลูกค้าแค่ 20% คุณต้องไปออกพรีเซนต รายชื่ออยู่หน้าโรงแรม แต่ไม่พอหรอก แต่ที่ผมประสบความสำเร็จทุกวันนี้มันเติบโตเร็วแล้วได้มาก ไม่รู้ผมต้องทำอะไร ความอยู่สบาย หรือไม่ทำอะไรเลยสบายๆ ผมก็ทำสบายๆสบายๆเข้ามาในเมือง ทุกวันนี้ผมประสบความสำเร็จเพราะอินเทอร์เน็ตแล้ว มันมีประโยชน์มาก เมื่อก่อนชาวเขาจะค้าขายกับคนไทย ปลุกพืชผักทำไม้เดี๋ยวก็กระเทือนหรือรับใบการร่วงเฉยๆ

เราค่อยๆ ปลุกจิตสำนึก เพราะถ้ายังแค่ทำการเกษตรชาวบ้านเขาตัวไม่รอดครับ ทุกวันนี้ผมไม่ได้ ผมจะต้องช่วยชาวบ้านอย่างไร ผมก็เลยทำโฮมสเตย์เข้ามา 3 ห้อง 10% จากโฮมสเตย์ให้ชาวบ้าน ชาวบ้านเขาจะมา เป็นลูกหลานผู้ช่วยก็ได้ บางครั้งก็มาบวชแบบโบราณ บางครั้งก็เอาที่ถกกรรม มาขาย เติมน้ำมันเครื่องใหญ่ขึ้นว่าวิสาหกิจการท่องเที่ยวแล้ว ผมนี่จึงเป็นการจุดประกายให้เขาแตกต่างๆ เห็นว่ามันมีประโยชน์ ที่ได้รับได้จากโฮมสเตย์ แล้วฐานะดีขึ้น การดำรงชีวิตดีขึ้น ไม่ต้องทำอะไรเหนื่อยๆ ไม่ต้องคิดไม่ ทำลายป่าอีกต่อไป

แปลว่าผมเผ่าก็มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น? ก็มันดีแล้วไม่ได้เสีย ในทางที่ไม่ดีก็คือ ประเพณีอันงดงามได้เลือนหายไป การแต่งชุดชนเผ่า มันหายไปแล้ว อันนี้มันเป็นการพัฒนาไปถึงที่ ซึ่งสิ่งที่ดี มาได้ง่ายกว่าการไปปลูกข้าวแล้วมาขาย แต่สิ่งที่ดี มันต้องหารายได้มาทำใช้ เลี้ยงครอบครัว ตอนนี้อย่างไรก็ขายกันไปแล้ว มีความเป็นอยู่ดีขึ้น เปลี่ยนอาชีพใหม่แล้ว เปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งสองอย่าง

แล้วเราจะทำอย่างไรไม่ให้วัฒนธรรมที่งดงามนั้นหายไป? ผมก่อตั้งการศึกษาโครงการการศึกษาชาวฮิลล์ ของทุนจากญี่ปุ่น อีกส่วนผมมี จากชาวฮิลล์ยกไปช่วยเหลือนโรงเรียน ปลุกจิตสำนึกรักบ้านเกิด เขาได้เรียนหนังสือในถิ่นที่เขาเกิดนี่แหละ พอเรียนจบออกมาศึกษาเขาก็มาเรียนต่อในเมือง เขาก็จะคิดถึงบ้าน ทุกวันนี้เวลาไปไหนผมยังช่วยยกกลับบ้านอยู่เสมอ ผมเองก็คิดแบบนี้ ผมว่าการรักในสิ่งที่บ้านเกิดของเรามันสำคัญนะ ผมเลยพยายามสร้างให้คนรุ่นใหม่ ๆ คิดแบบนี้แทนคิด เพราะหากพวกฮิลล์รักในสภาพแวดล้อมของตัวเองแล้ว วัฒนธรรมอันดีจะไม่หายไปไหน ถ้าไม่นับว่าเป็นชาวเขาหรือชนเผ่า ในมุมมองของผม เกิดมาครั้งหนึ่ง ควรจะทำอะไรบางอย่าง เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า

อันดับแรกทำให้ตัวเองให้ดีขึ้นก่อน เราต้องไม่ทิ้งคนรอบข้าง ต่อไปก็สังคม กว้างออกไปทีละน้อย แต่ต้องเราตัวเองให้รอดก่อน ถ้าตัวเองยังเอาไม่รอด จะไปว่าคนอื่นอย่างไร จริงไหมครับ

Apae Amor, the Akha man who pioneers into the wild and brings back the hilltribes way of lives

Many years ago, a small village at Doi Hang of Chiang Rai was truly a wilderness place, isolated and unknown. However, today this same village is a big and world-famous homestay village known as "Akha Hill", a place where tourists from all over the world come to learn the hill tribes' rich cultures and way of lives. The man behind this extraordinary success is Mr. Apae Amor, who turns the uncultivated land into the great kingdom of hill tribes, a tourist attraction which enables employment and more income, with computer technology, internet and the love for his home that he has been continuously instilling in his people. His success is truly a remarkable one from his far vision, assiduity and gratefulness to the land he was born to.

**In your opinion, how do hilltribe people play their part in the development of Chiang Rai?**

Everyone plays the important role in the development. For example, if the authority wants to promote tourism, hilltribes are considered cultural goods. They will give out information about hilltribes in Chiang Rai in brochures to make us known to public. Hilltribe people and our variety of cultures and traditions are distinct and are only here in Chiang Rai. Cultural diversity is great here, so there is much to see and learn here for tourists. Promoting us is promoting Chiang Rai. This is how we help in the development of the province. **How do you view the stereotype of some Thai people that sometimes regards hill tribe people as low educated and inferior to them?** Maybe that was true in the past, but now it is not like that anymore. We used to be discriminated from Thai people, no equal rights for us including citizenship. However in the present, the government grants us Thai citizenship and it comes with more opportunities for us. We might feel hurt back then, but not now that we barely think about this issue.

**And how will we conserve good old traditions?**

I establish Akha Hill education project, which is funded by the Japanese organization. Some of the income I earn from Akha Hill homestay is also used to help the local school, to instill the love for our home in our children. Though when they further their education in town when they grow up, they will always miss their home and want to come back here. In my opinion, it is important to love our origin. Thus I try to teach our next generations to think like me, since if they do, our culture will not vanish.

**Whether one is a hill tribe person or a Thai, what do you think he/she should do to make his/her life worth living?**

He/she has to improve him/herself first, this is the most important thing since we cannot help others while neglecting ourselves. Then the next step is to help families, friends, acquaintances and the whole society.

by pamehn





## รู้เมืองได้กั?

ว่ากันว่าภาษาเหนือ หรือ คำเมือง เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคเหนือ เพราะน้ำเสียงที่อ่อนหวาน ไพเราะ น่าฟัง ทำให้หลายคน เคลิ้มตามไปง่าย ๆ มาเที่ยวเชียงรายทั้งที ก็ต้องเตรียมตัว “รู้” คำเมืองสักหน่อย เริ่มจากบทสนทนาเบื้องต้นก่อนดีกว่า



May I introduce myself?	
ละวัดติเจ้า	(สวัสดีเจ้า)
sa - was - dee - chao	Hello
เฮาชื่อ ...	(เราชื่อ ...)
hao - chau	My name is
เป็นจะไดพ่อง	(เป็นยังงัยบ้าง)
pen - cha - dai - pong	How are you?
ยินดีที่ได้รู้จักน้อ	(ยินดีที่ได้รู้จักนะ)
yin - dee - tee - dai - roo - chuk - ner	Nice to meet you
บ๊ะกันหม่มใหม่แน๊	(แล้วเจอกันใหม่นะ)
pa - kan - ham - ma - ner	See you again

หลังจากนั้นบทสนทนาจึงจะมีเรื่องลึกลับเพทุบายแล้วแต่สถานการณ์ ส่วนใหญ่ก็เกิดขึ้นในร้านค้าต่าง ๆ บ้างละ เรามี ประโยค ภาษาเหนือไว้ใช้ติดต่อกิจการกับพ่อค้าแม่ค้าคนเมือง เพื่อเพิ่มอรรถรสในการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้า

## If you are the customer

ดูมาเตอะเจ้า	(ขอโทษนะ ครับ/ค่ะ)
soo - ma - ter - chao	Sorry
อันนี้ราคาเท่าใด?	(อันนี้ราคาเท่าไร?)
un - nee - ra - ka - tao - dai ?	How much is it?
ขอลองผ่อได้กัเจ้า?	(ขอลองหน่อยได้ไหม ครับ/ค่ะ)
xor - long - phor - dai - gor ?	Can I try?
ลดหื้อจิมได้กั?	(ลดให้หน่อยได้ไหม?)
lod - hue - jim - dai - gor ?	Can you discount for us?



ส่วนแม่ค้าจะตอบเราว่า “ได้เจ้า” หรือ “บ่ได้เจ้า” ขึ้นอยู่ความถาพของ แต่ละคนละนะจ๊ะ

## ตัวเลข 1-100 คำศัพท์ที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	20	100
หนึ่ง	สอง	สาม	สี่	ห้า	หก	เจ็ด	แปด	เก้า	สิบ	ชาว	ร้อย
neung	song	sam	see	ha	hok	jed	pad	kao	sib	saw	loy





# จุดแจก

9 นิตยสารสวัสดิ์เชียงใหม่

## เชียงใหม่

- ตลาดฝรั่งสด เชียงราย
- เซนทรัล พลาซ่า เชียงราย
- พาทีสเซอร์รี่โฮเต็ล
- ร้านกาแฟ สตาร์บัค
- ร้านกาแฟ ซีวีดีธรรมชาติ
- โรงแรมเก๋ภูเก็ต
- ร้านกาแฟ work @ home
- ร้านกาแฟ คอฟฟี่เพิร์ล
- ร้านกาแฟ พาราโมต้า
- ร้านกาแฟ มุมไม้
- ร้านกาแฟ ดอยช้าง
- ร้านกาแฟ le petit cafe
- ร้านกาแฟ วิเวียน coffee
- ร้านกาแฟเมซอน ลานา แค่น้ำ
- แบล็คแคนธอน ทำอาหารตามแม่ฟ้าหลวงเชียงใหม่
- ร้านกาแฟ ดอยตุง ทำอาหารตามแม่ฟ้าหลวงเชียงใหม่
- ดอย ดินแดง
- วัดร่องขุ่น
- ไร่วิญญะวัน
- เซมัวร์
- ชวิศรา นวดแผนไทย
- ร้าน ซีบ้านนอก มูลนิธิกระจกเงา เชียงราย

## กรุงเทพฯ

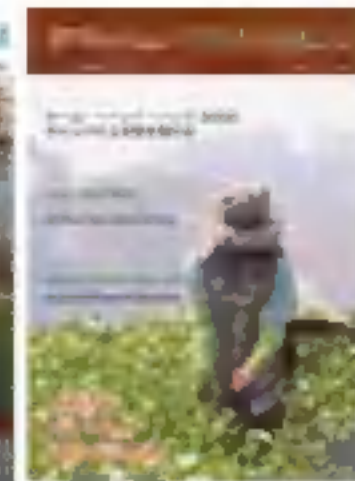
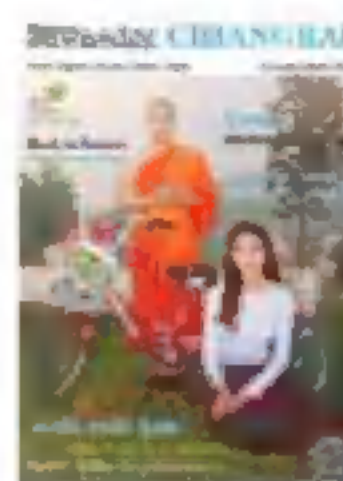
- ทำอาหารตามร้านอาหาร
- ลานพารากอน
- เซนทรัลเวิร์ด
- เซนทรัล พลาซ่า
- BTS ลาน

## เชียงใหม่

- ทำอาหารตามร้านอาหารเชียงใหม่
- เซนทรัลแอร์พอร์ตพลาซ่า
- นิคมมาเหมินท์

## ญี่ปุ่น

- สายการบิน Japan Airline



## สมัครสมาชิก

MemberShip Registration

ชื่อ name ..... นามสกุล surname .....

อายุ age ..... ปี year วันเดือนปีเกิด date of birth .....

ที่อยู่จัดส่งนิตยสาร address .....

โทรศัพท์ phone ..... โทรสาร fax .....

มือถือ mobile ..... e-mail address .....

อาชีพ occupation ..... บริษัท company .....

เริ่มรับนิตยสารตั้งแต่เดือน.....

ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับนิตยสารสวัสดิ์เชียงใหม่

Tell us what you think about Sawasdee Chiangrai Magazine

อัตราค่าสมัครสมาชิก 1 ปี ( 12 ฉบับ ) 600 บาท ( รวมค่าจัดส่งทางไปรษณีย์ )

Annual member fee ( 12 issues ) 600 Baht ( included shipping fee )

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด ธนาคารกรุงไทย สาขาแค่น้ำ ( เชียงราย )

เลขที่บัญชี 980-7-52379-6

\* กรุณาส่งใบสมัครพร้อม MMS หรือ e-mail หลักฐานใบโอนเงินธนาคารหรือโอนเงินผ่านเครื่อง ATM มายัง

นิตยสารสวัสดิ์เชียงใหม่ 34/2 ถ.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 57000

โทรศัพท์ 089-7475683, 080-4444579 หรือ e-mail : sawasdeechiangraimag@gmail.com

ทางเราจะส่งหมายเลขสมาชิกให้ทางอีเมล นิตยสารจะถูกจัดส่งให้สมาชิกทุกวันที่ 15 ของเดือน (12 ฉบับ)

Transfer to Bank Account

Account No. 980-7-52379-6

Account Name : Sawasdee Chiangrai Media Group Co.,Ltd.

Krung Thai Bank , Denha Branch (Chiangrai)

Please attached transaction script to sawasdeechiangraimag@gmail.com and inform your action by

call 089-7475-683 We will email your membership No. as soon as we received notification.

We will send our magazine to you every 15th of the month (12 issues)

Chiangrai Next

11-15/06/55

การประชุมคณะทำงานด้านการท่องเที่ยว  
อนุภูมิภาคสุ่มแม่น้ำโขง ครั้งที่ 29 และการประชุม  
Mekong Tourism Forum 2012 (MTF 2012)  
ณ จังหวัดเชียงใหม่

17/06/55

เลือกตั้งสมาชิกรัฐสภาเทศบาลนครเชียงใหม่  
เขต 4

20-21/06/55

เชิญร่วมงาน "นัดพบแรงงาน ด้วยไอที" @ ชั้น 2  
ศูนย์การค้าเชียงใหม่มอลล์&ทรียอนด์ เชียงราย

27/07/55

มหาธีร์คานาแม่ฟ้าหลวง  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย



## ท่านว.วชิรเมธี จัดพิมพ์หนังสือสำคัญ “อริยสัจ Today” แจกฟรีเป็นธรรมสมโภชพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

\*\*\*\*\*

ท่านว.วชิรเมธี พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ชื่อดัง นิพนธ์หนังสือ “อริยสัจ Today” แจกเป็นธรรมทานเพื่อสมโภชพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเนื้อหา ของหนังสือ มุ่งนำเสนอความสำคัญของ “อริยสัจ ๔” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญ เดือนวิสาขะ สาระสำคัญของหนังสือชี้ให้เห็นถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์จากการนำเอาหลักอริยสัจมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตและสังคม โดยยก ตัวอย่างบุคคลสำคัญของโลกอย่างลัทธิ จิออสล์ อดีตผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิล บิล คลินตัน อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ชีเนดีน ซีดาน อดีตนักฟุตบอลชื่อดังของโลก และ วิตนีย์ ฮูสตัน อดีตซูเปอร์สตาร์ที่มีชื่อเสียงระดับโลกมาน มาเป็นกรณีศึกษาสุดทันสมัย กล่าวได้ว่า นี่คือนหนังสือดีที่น่าสนใจที่สุดเล่มหนึ่งที่เราชาวไทยไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

หนังสือ “อริยสัจ Today” ที่แบ่งปริศนาธรรมนับตั้งแต่ชื่อหนังสือที่มีภาษาไทยแปล ภาษาอังกฤษเล่มนี้ หนาเพียง ๓๒ หน้า แต่ทว่าเนื้อหา ชัดแน่นด้วยแก่นธรรมที่ทรงคุณค่า สำคัญยิ่งนัก ใครอยากรู้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ทำไมจึงสำคัญนัก ขอรับหนังสือเล่มนี้ได้ฟรี ที่สถานวิมุตตवास ขอบขุณเฑรมรินทร์ ๓๗ ถนนขุณเฑรมรินทร์ แขวงบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร โทร. ๐ ๒๔๒๒ ๔๔๒๓ หรือ ๐๘๙ ๒๐๐ ๕๔๓๒ หรือ ๐๘๒ ๘๘๘ ๕๐๐๘, จักรัดเชื่องรายขอรับได้ที่ไร่เชิดตะวัน หรือดาวน์โหลดได้ที่ [www.dhammatoday.com](http://www.dhammatoday.com) จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คืออย่างหนึ่งก็คือ ท่านเขียนด้วยภาษาชาวบ้าน อ่านกันง่าย ๆ เข้าใจ ได้ทันที รับฟรีตั้งแต่วันที่ ๒ มิถุนายนนี้เป็นต้นไป และเหนืออื่นใด ท่านไม่ลงนามลิขสิทธิ์ ใครจะร่วมจัดพิมพ์เผยแผ่เพื่อความแพร่หลายแห่งธรรมก็ขออนุโมทนา

ลองจินตนาการดูว่า

หาก**บิล คลินตัน** รู้จักการเจริญสติ

ภาวะ “สัมพันธพลาต”

กับนักศึกษาฝึกงานในทำเนียบขาวคงไม่เกิดขึ้น

ลองจินตนาการดูว่า

หาก**สตีฟ จ๊อบส์**

ผู้ผลิตนวัตกรรมอัจฉริยะอย่างไอโฟน

รู้จักการเจริญสติ เขาคงมีอายุยืนยาวมาอีกหลายปี

แล้วโลกในวันนี้จะเป็นอย่างไร

ลองจินตนาการดูว่า

หาก**วิตนีย์ ฮูสตัน** รู้จักการเจริญสติ

แทนที่จะหันหน้าเข้าหายาเสพติด

เธอกลับหันหน้าเข้าหาธรรม

โลกนี้ก็จะยังคงมีเสียงเพลงของเธอ

ขับกล่อมไปอีกนาน



ว.วชิรเมธี

# อริยสัจ TODAY

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ทำไมจึงสำคัญนัก



จักรยาน เมโดว์

 MEADOW®

จักรยานสามล้อรุ่น

**City lynx 20"**



### จักรยาน 3 ล้อ

● นอเบิ้ล  
● แดง  
● ฟ้า  
● ชมพู

- พร้อมตะกร้าหน้าและตะกร้าหลังแบบใหญ่
- แฮนด์และคอแฮนด์ชุบสี
- กระดิ่งมือแบบอัลลอย
- ระบบเบรคหน้าท้ามปู
- ระบบเบรคหลังแบบดรัม
- วล้ออัลลอยไม่เป็นสนิม

จักรยาน 3 ล้อ ไฟฟ้า  
i Lynx 20"



 MEADOW®

เมโดว์มีวางจำหน่ายที่ร้านค้าจักรยานทั่วไป



บริษัท เมโดว์ไบค์ จำกัด  
417 หมู่ 2 ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10280  
โทรศัพท์ 02-703-6824 Email : info@meadowbike.com



02 703 6824



[www.meadowbike.com](http://www.meadowbike.com)





# มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์



Economics as if Mindfulness

มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์

๒๑๗ หมู่ที่ ๒๕ บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๐๐๐

โทร. ๐๘๓ ๙๑๙ ๕๖๕๐, ๐๘๔ ๗๕๕ ๙๘๙๘

e-mail : dhamma.univ@gmail.com

[www.mahavijjalaya.com](http://www.mahavijjalaya.com)

[www.มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์.com](http://www.มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์.com)